పిల్లల పెంపకం

రచన:

రాంషా

అభిసారిక బుక్ హౌస్
సామర్లకోట-533440

ద్వితీయ ముద్రణ : జనవరి 1986

వెల : పదిరూపాయలు

ఇందులో

1

మా రమా, మా డాక్టరు

బిడ్డ జీవితంలో తల్లి చాలా ముఖ్యమయిన వ్యక్తి. తన అవసరా లన్నిటికీ బిడ్డ తల్లిపై ఆధారపడుతుంది. తనకు ఆకలివేస్తే తల్లి పాలివ్వాలి. తను మూత్రం పోస్తే తల్లి తుడవాలి. మలం విడుదలచేస్తే తల్లి తనను శుభ్రం చేయాలి. తన కేమికావాలో అన్నివిధాలా తల్లి ఊహించి తెలుసుకొని, అన్ని సదుపాయాలు సకాలంలో చేసిపెట్టాలి. ఏ సమయానికి ఏది లభించకపోయినా కోపగించి, గుక్కపెట్టి ఏడవటమే తనవంతు।

కనుక ఆబిడ్డ ఏడుపునుబట్టి దాని అవసరాలను ఊహించుకుని, వాటిని తీర్చటమే ఆమెవంతు. అలా ఆమె సరిగా అర్థంచేసుకోకపోయిందా ఆబిడ్డ యమగోల చేస్తుంది. అంతేగాని తనకేమికావాలో, లేక ఎక్కడ బాధగావుందో నోరు విడిచి చెప్పలేదుకదా।

బిడ్డ బాధని చూసి డాక్టరు (పెడియాట్రిషియన్) దగ్గరకు తీసుకెళ్ళవలసిన బాధ్యత తల్లిదే ఆమెనే అడిగి డాక్టరు సమాచారాన్ని సేకరిస్తాడు. తల్లిద్వారా ఆబిడ్డకు చికిత్స చేస్తాడు.

ఆబిడ్డ సమస్యల్ని ఆమె సరిగా అర్థంచేసుకుని, చెప్పగలిగితే డాక్టరు రోగ నిదానం సరిగా చేసి, తగు చికిత్స చేయగలుగుతాడు. ఆమెకా తెలివి లేకపోతే అతని వైద్యంకూడా తప్పుతుంది. ఆమెబిడ్డ రోగ లక్షణాలను సరిగా గుర్తించకపోతే, ఆబిడ్డకోలుకోవడం ఆలస్యమవుతుంది.

డాక్టర్‌తో బిడ్డ రోగ లక్షణాలు చెప్పేసినంతమాత్రాన ఆమె బాధ్యత తీరలేదు. డాక్టర్ యిచ్చిన ఆదేశాలన్నిటినీ అక్షరాలా పాటించవల

సిన బాధ్యత ఆమెపై ఉంది. అలా ఆమె ఏమాత్రం పాటించకపోయినా, బద్ధకించినా ఉపేక్షచేసినా రోగం చప్పున కుదరదు. బిడ్డ చాలా రోజులు జబ్బుతో బాధపడవలసి వుంటుంది. అనుక్షణం గండంగా తయారవుతుంది. అందుకే బిడ్డ విషయాన్ని తల్లికన్నా అమ్మమ్మో, నాయనమ్మో ప్రత్యేక శ్రద్ధతో చూడక తప్పదు. ముఖ్యంగా రోగం వచ్చినప్పుడు బిడ్డ బాధ్యతను తీసుకోవలసిన వ్యక్తులు వాళ్ళే.

తొలికాన్పు బిడ్డ విషయంలో తల్లి వయసులో మరీ చిన్నదయి ఉన్నందున అంత బాధ్యతను పూర్తిగా వహించలేదు. నిద్ర, ఇంటిపనివల్ల అలసట, అజ్ఞానం—ఇవి ఆతల్లిని ఆశ్రయిస్తాయి. అనుభవం లేకపోవటం మూలాన ఇరుగు పొరుగుల సలహాలపై ఆధారపడవలసి వస్తుంది.

ఒక బిడ్డకు జ్వరం తీవ్రంగా వున్నదనుకోండి. ఆ గదిని చల్లగా వుంచమని, మధ్య, మధ్య మెత్తని తడిగుడ్డలతో తుడవమనీ డాక్టరు చెపుతాడు గదిని చల్లగా చేయాలంటే దానిలో చన్నీళ్ళు జల్లాలి. చల్లితే తడి గాలిచేరి బిడ్డకు రొంప పడుతుందని పొరుగింటి పుల్లమ్మ కేకలేస్తుంది. తడిగుడ్డతో డాక్టరు బిడ్డవొళ్ళు తుడవమన్నారంటే బుగ్గలు నొక్కుకుంటుంది బిడ్డకు వాతంవొచ్చి చచ్చిపోతుందని చెప్పేస్తుంది. అలా చచ్చిపోయిన బిడ్డల వివరాలన్నీ ఏ కరువు పెడుతుంది. కనుక ఆబిడ్డకు రొంప చెయ్యకుండా గుడ్డలువేసి కప్పమంటుంది. ప్రక్కనే ఉన్నబొంతతీసి తానే కప్పుతుంది. ఈ విధంగా తన బుర్ర సరిగా పనిచెయ్యక తొలిచూలు తల్లి పొరుగింటి పుల్లమ్మనే శత్రువునిగా భావించి, ఆమె చెప్పినట్లు చేస్తుంది. డాక్టర్ చెప్పినదానికి వ్యతిరేకంగా చేస్తుంది. నిజంగా తానలా చెయ్యాలనుకోలేదు. ఏ తల్లీ తన బిడ్డను చంపుకోవాలనుకోదుగదా!

అందుకే డాక్టర్ సలహాలను అక్షరాలా పాటించాలని చెప్తున్నాము. డాక్టర్‌లోనూ, అతని విద్యలోనూ మీకు నమ్మకం ఉండాలి. అంత నమ్మకం ఏ డాక్టర్‌పై మీకుందో ఆడాక్టర్‌నే మీరు ఎన్నుకోండి. ఏబడిలో చదువు తుంటే మీబిడ్డకు మంచి చదువు వస్తుందో మీరు ఆలోచించుకుంటారుకదా, అలాగే ఇదీని. మీకు పరిచయంలేని డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్ళకండి. అతడు అసమర్థుడని కాదు: అతనియందు మీకు నమ్మకం తక్కువ కనుక అతను చెప్పినట్లు మీరు చెయ్యకపోయే ప్రమాదం వుందని.

చిన్నచిన్న ఊళ్ళల్లో అందరికీ కుటుంబ వైద్యులుంటారు. **M. B. B. S.** గ్రాడ్యుయేట్లుంటారు. హోమియోపతి, ఆయుర్వేదం. యునానీలలో పట్టభద్రులు కూడా ఉంటారు. వీరెవరికీ పోస్టుగ్రాడ్యుయేటు అర్హతలు లేకపోవచ్చు. వీరంతా బిడ్డ యోగక్షేమాలను జాగ్రత్తగానే చూస్తారు. చిల్లరమల్లర వ్యాధులకు తగు చికిత్స చేస్తారు. ఏదొచ్చీ పెద్ద సమస్యలొస్తే బాధ్యతల్ని తమమీద వేసుకోక, పెద్దడాక్టర్ని సంప్రదిస్తారు లేదా, సంప్రదించమని చెపుతారు.

పిల్లల వ్యాధులకి సంబంధించిన నిపుణులున్నారు. వాళ్ళని పెడియాట్రిషియన్‌లని అంటాము. శిశువైద్యంలో ప్రత్యేక శిక్షణ పొందినవారని అర్థం. వాళ్ళు పిల్లలజబుల్ని మాత్రమే చూస్తారు. పిల్లల జబ్బుల్ని నయం చేయడమేకాదు, జబ్బుల్ని నివారించటం, ఆరోగ్యాన్ని అభివృద్ధి చేయటం వంటి విషయాల్లోకూడా వాళ్ళు తగు శిక్షణను పొందారు. కనుక ఏడాది లోపు బిడ్డకు సంబంధించి ఈ రకం నిపుణుల్ని మొదటినుంచీ సంప్రదించటమే మంచిదని మా అభిప్రాయం.

కనుక పెడియాట్రిషియన్‌ను ఎన్నుకోదలచినప్పుడు అతని అర్హతల గురించి ముందుగా వాకబు చేసుకోవాలి. మీకు తెలిసిన మరో డాక్టర్ని అడిగి తెలుసుకోవటమే మంచిది.

మనిషి యెలాంటివాడు? మంచీ, మర్యాద తెలిసినవాడా? చక్కగా నవ్వుతూ మాట్లాడతాడా? లేక చిరబుర లాడతాడా? పొగరుబోతులా వ్యవహరిస్తూ మీ మనస్సును నొప్పించే డాక్టరు మీ మూడ్స్ చెడగొడతాడు బిడ్డను మీరు సరిగా చూడలేదని మృదువుగా మందలించినాసరే మీ తల్లిప్రాణం చివుక్కుమంటుంది అన్నివేళలా దొరుకుతాడా? లేక రాజకీయాల్లోగాని, నాటకాల్లోగాని అభినివేశంతో దొరకటమే కష్టమయి పోతోందా? అలాగే అతనికి పేషెంట్ల జనాభా మరీ ఎక్కువై ఊపిరాడకుండా అతనే బాధపడుతున్నాడా? — అలాంటి మనిషి రోగనిదానం, చికిత్స సరిగా చెయ్యలేడు—అతని ఆసుపత్రి మీయింటికి ఎంతదూరంలో ఉంది? — డాక్టర్ ఎంత దగ్గరలో ఉంటే అంత మంచిది. — ఆయన బిల్ భరించగలవా? — డాక్టర్ల పాప్యులారిటీనిబట్టి సీనియారిటీనిబట్టి, ప్రాక్టీసు విస్తృతినిబట్టి. ప్రాక్టీసు చేస్తున్న ప్రదేశములోని ప్రజల ఆర్థిక స్తోమతనుబట్టి డాక్టరు ఫీజు మారుతూ ఉంటుంది నీ ఆర్థిక స్తోమతకు సరిపడ్డ డాక్టర్నే ఎన్నుకోవటం మంచిది: ఫీజు భరించలేక కన్నీళ్ళు పెట్టుకో కూడదు నీశక్తికి మించినడబ్బు ఎప్పుడయితే ఇచ్చావో, ఆ బాధ నీ మనసులోచేరి నిన్నెప్పుడూ బాధిస్తూ వుంటుంది. నీబిడ్డపై నీకుండే ప్రేమ ఈ ద్వేషంలో కడగంటుతుంది.

నీ డాక్టరికి స్వంత ఆసుపత్రి ఉంటే మరీమంచిది. అవసరమయితే నీబిడ్డను తన ఆసుపత్రిలోనే ఉంచుకుంటాడు. తన ప్రత్యక్షపర్యవేక్షణలో పెట్టుకుంటాడు.

ఇవన్నీ నువ్వు డాక్టర్ని ఎన్నుకోవటంలో ఆలోచించవలసిన ముఖ్య విషయాలు. అన్నిటికన్నా అతి ముఖ్యమయినది పిల్లల క్షేమం గనుక, రుక్టడానీ వైద్య సామర్థ్యానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యతనియ్యి.

డాక్టర్లుకు కొన్ని గంటలుంటాయి. ఆగంటల్లోవెళ్ళి, నీవంతువచ్చే దాకా ఉండి నీపనిచూసుకో, ఆసుపత్రి పని ప్రారంభించే సమయానికి పావు గంట ముందుగా వెళ్ళటం మంచిది. ఎమర్జెన్సీ కేసుఏదయినా ఉంటే డాక్టరు ముందుగా దానికిప్రాధాన్యత నివ్వకతప్పదు. అందుకు విసుక్కోకు.

రోగం గురించి టూకీగాచెప్పు. ఏమాత్రం బాధపడుతూ చెప్పకు. అనవసరపు సోది చెప్పకు. నీ సందేహాలన్నీ ఒక కాగితంమీద వ్రాసుకొచ్చి డాక్టరు చేతికివ్వటం మరీమంచిది. ఆయన చెప్పింది నీకు సరిగా అర్థంకాక పోతే మళ్ళీ చెప్పమని అడగడానికి మొహమాటం పడకు. మందులు ఎలా వాడాలో వేరే కాగితంమీద నీకు అర్థమయ్యేలా వ్రాయించుకో. ఆ చీటి నర్సుకు చూపించి వేరే కాగితంమీద వ్రాయించుకో.

టెలిఫోనులో డాక్టర్ని సంప్రదించే సమయంలో నీచేతిలోపెన్సిలూ, పేపరూ ఉండాలి. ఆయన చెప్పినమందులు, వాటినివాడేవిధానం వ్రాసుకో, వ్రాసింది వ్రాసినట్లు మళ్ళీ చదివివినిపించు. నీతక్షణ సమస్యను డాక్టరుకి సూటిగాచెప్పు. మందుల స్పెల్లింగులుకూడా అడిగే వ్రాసుకో. ఎమర్జెన్సీలో డాక్టరునే పిలు. అంతేగాని బిడ్డను భుజంమీద వేసుకుని తీసికెళ్ళకు.

బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఉన్నాసరి : నెలనెలా ఒకసారి డాక్టరుకు చూపించు-అలా మొదటి ఏడాది గడిచిన తరువాత ఏడాదికొకసారి చూపిస్తే చాలు. 3-6 ఏళ్ళ మధ్యవయసులో బిడ్డ కళ్ళూ, పళ్ళూ చూపించటం మంచిది. వినికిడి దోషాలు ఏమయినా ఉన్నాయేమో తెలుసుకోవటానికి విదేశాల్లో ఆడియోగ్రాఫ్స్ ఉన్నాయి. వీలున్నచోట ఈ రకం పరీక్షలు కూడా అవసరం.

బర్లోకి వెళ్ళేపిల్లలు కొందరు మరీ అల్లరి చిల్లరిగా ఉంటారు. కొందరు చదువులో వెనకబడతారు. వాళ్ళ విషయంలో శిశుమనస్తత్వవేత్త (**Child Psychologist**) ని సంప్రదించటం అవసరం.

హిమోగ్లోబిన్, బ్లడ్ కౌంట్స్, మలమూత్ర పరీక్షలు అప్పుడప్పుడు చేయిస్తూ ఉండాలి. జబ్బు పడ్డప్పుడు మీ బేబీకి చాలా పరీక్షలు చేయించవలసివుంటుంది. అన్ని పరీక్షలు జరిపితేగాని సరియైన రోగ నిదానం లభించదు. ఇందుకు అవసరమయిన లేబరేటరీలు ఈ దేశంలో తక్కువగా ఉన్నాయి.

ఎవరి రోగానికి వారే మందులు నిర్ణయించుకుని వాడుకోవటం మన వాళ్ళకు బాగా అలవాటయింది. దగ్గూ, రొంప, జ్వరం, తలనొప్పి వంటి వాటికి ఫరవాలేదు. మన దేశంలో ఆహారంకన్నా మందుల్నే మనవాళ్ళు ఎక్కువగా తింటున్నారు. అది మంచిపనికాదు. డాక్టరు అనుమతి లేనిదే ఏంటీబయోటిక్స్‌ని అసలు వాడకండి ఏ మోతాదులో ఏ మందు ఎంత కాలం వాడాలో మీకన్నా డాక్టరుకి బాగాతెలుసు. ఆయన విజ్ఞానాన్ని వినియోగించుకోండి.

మనవాళ్ళు కొంతమందికి ఒక చిత్రమయిన వ్యసనం వుంది ఒక పేషెంటునే ఇద్దరు ముగ్గురు డాక్టర్లకి చూపిస్తారు. దీర్ఘకాల వ్యాధుల విషయంలో అలా ఎప్పుడయినా చూపించినా ఫరవాలేదు. చీటికీ మాటికీ వేర్వేరు డాక్టర్లని సంప్రదించంటం మంచిపనికాదు. ఆ జబ్బు తమ కొక్కరికే వచ్చినట్లు అది డాక్టర్లకి ఓ పట్టాన తెలియనట్లూ వ్యవహరిస్తారు. అంత అపురూపమయిన జబ్బును వారే అటే పెట్టుకోవడం మంచిది. ప్రతీ డాక్టరు దగ్గరికీ పట్టుకెళ్ళవలసిన పనిలేదు. అలా ఎందుకు పట్టుకెడతారు ? ఆ జబ్బు గురించి తమకితెలిసినట్లు వైద్యం గురించికూడా

తమకే తెలుసుననుకొంటారు ! బహుశా డాక్టరుకి వైద్యం నేర్పుదామను కుంటున్నారో, ఏమో మీ అభిప్రాయాలతో మీ డాక్టరు ఏకీభవించాలని మీకుంటుంది.

అలాంటి పిచ్చిపిచ్చి వేషాలు మీబిడ్డ విషయంలో వెయ్యకండి. అది బిడ్డ ప్రాణానికి మోసం తెస్తుంది. నువ్వు నీబిడ్డని ఆసుపత్రికి ఎందుకు తీసికెళ్ళావు ? వైద్యంలో అనుభజ్ఞుడి సలహాలు కావాలనేగదా ! అనగ నీ నిర్ణయంమీద నీకు నమ్మకం లేనట్లుగదా ! అందుకే ఆ నిర్ణయాన్ని మాట్లాడకుండా అమలు జరుపు.

నువ్వు డాక్టర్ని సంప్రదించాక, మరో డాక్టర్ని ఎందుకు సంప్రదించావు ? మొదటి డాక్టరుపై నమ్మకం లేకనేగదా ! అయితే అతని దగ్గరకు ఎందుకు తీసికెళ్ళాలి ? ఈ సంగతి తెలిస్తే మొదటి డాక్టరు బాధపడతాడు. అతని వైద్య సామర్థ్యాన్ని శంకించావని భావించి భిన్నుడవుతాడు. ఆ తరువాత నీ బిడ్డకి సరిగా చికిత్స చెయ్యలేడు. అందుకే అతనియందే నమ్మకం వుంచి వూరుకో. అవసరమయితే మరో డా~రు సలహాను మీ డాక్టరే తీసుకుంటాడు.

నీ డాక్టరుకూడా మనిషే, సాయంత్రానికి బాగా అలసిపోతాడు. అప్పుడతన్ని వేధించకు. ఉదయం చాలా ఫ్రెష్‌గా ఉంటాడు. డాక్టర్ని సంప్రదించవలసినసమయం ఉదయమే. వైద్యవృత్తి చాలా కఠినమయినది. డాక్టరు శరీరాన్నీ, మనస్సునీ పీల్చిపిప్పిచేస్తుంది. అతను దేవుడుకాదు, మనిషే. మనుష్యులకుండే బలహీనతలన్నీ అతనికీ ఉన్నాయి.

కనుకనే ఈ దిగువ ముఖ్యాంశాలను గుర్తుపెట్టుకోండి.

1. డాక్టరుకి ఫోన్ చేసినప్పుడల్లా, పెనసలూ, కాగితమూ చేత పట్టుకోండి.

2. మీ బిడ్డ వ్యాధిగురించి సూటిగా మూడుముక్కల్లో చెప్పండి. ఆయన అడిగిన ప్రశ్నలకు సమాధానంచెప్పండి. ఊరికే సోదిమాట్లాడకండి.

3. డాక్టరు వుండే వేళ్ళల్లోనే వెళ్ళండి. అక్కడి నర్సుతోగాని కాంపౌండరుతోగాని వివరాలు చెప్పండి. మర్యాదగా మాట్లాడండి. వాళ్ళు మీకు అడ్డుకాదు. మీ బిడ్డ సమస్యల్ని మీకన్నా బాగా మీ డాక్టరుతో చెప్ప గలరు.

4. మీరు వెళ్ళినప్పుడు డాక్టరు లేకపోతే మీ టెలిఫోను నెంబరు, మీబిడ్డ సమస్యనూ కాంపౌడరుకు చెప్పి వెళ్ళిపోండి డాక్టరు వచ్చాక మీకు ఫోను చేసి చెప్తారు.

5. ఉదయమే డాక్టర్ని చూడండి. మరీ ప్రాణాంతకమయిన సమస్య అయితే తప్ప వేళదాటిన తరువాత డాక్టర్ని చూడకండి.

2

బిడ్డకోసం ఆయత్తం

గర్భాన్ని ధరించటమే ఒక చిత్రమయిన అనుభవం. అందులోనూ అది తొలిచూలు అయితే స్త్రీ కెంత ఉత్సాహం, ఆనందం, భయం కలుగుతాయో వేరే చెప్పనక్కరలేదు. అంతవరకూ పేర్సియసీ ప్రియుల్లా పెనవేసుకుపోయిన మీరిద్దరూ తల్లీ తండ్రి కాబోతున్నారన్నమాట. కొత్తబాధ్యతల్ని వహించబోతున్నారన్నమాట. అంతవరకూ తల్లిదగ్గర గారాలుపోయే నువ్వు. భర్త దగ్గర మారాంచేసే నువ్వు— నీ బిడ్డల్ని క్రమశిక్షణలో పెంచే బాధ్యతను స్వీకరిస్తూ పెద్దరికాన్నీ, హుందానీ ప్రదర్శించటానికి సిద్ధపడుతున్నావన్నమాట. ఇప్పుడు నువ్వో కుటుంబాన్ని ఏర్పాటు చేసుకుంటున్నావు. నీ కుటుంబానికి నువ్వు పెద్దవవుతున్నావు. నిజంగా పెద్దమనిషివి కావటం యిప్పుడే. నువ్వు తొలిసారి రజస్వల అయిన రోజున "పెద్దమనిషివి అయ్యావని మీవాళ్ళు అన్నా, అది దీని ముందు లెఖకాదు. నీజీవితం ఇప్పుడు కొత్త డైమన్షన్‌లోకి ప్రవేశిస్తోంది. "అమ్మ" వవుతున్నావు. ఇక ఏమాత్రం అమ్మాయివికావు. భారతీయ కుటుంబ వ్యవస్థలో "అమ్మ"కున్న స్థానం చాలా గొప్పది. "అమ్మ" కిరీటంలేని రాణి.

అది నీ తొలిచూలు కాకపోయినా, నీ బిడ్డను నీ కడుపులో పెట్టుకు పెంచటంలో ఆనందం ఉంది. దర్పం ఉంది. గొప్పతనంవుంది. ఈ దేశపు సాహిత్యంలో మాతృత్వానికి పవిత్రస్థానం వుంది.

అందుకే పెళ్ళిచేసుకున్న వెంటనే "సుఖంకోసం" కుటుంబనియంత్రణ పాటించవద్దంటున్నాము. కనదలచిన పిల్లలందర్నీ ముందేకని, ఆ తరువాత ఇక సంతానం కలగకుండా ఏర్పాట్లు చేసుకోమంటున్నాము. రతిలో

'సుఖం' అందరికీ లేకపోవచ్చు. ఆ అదృష్టంగల స్త్రీలు చాలా తక్కువ మందే ఉన్నారు. ఊరికే ఖరాబు కావటమే చాలామందికి జరుగుతుంది.

అందరికీ తల్లితనంలో "సుఖం" వుంది. మాతృత్వాన్నిపొందిన స్త్రీ తనకు యితరత్రా ఏలోపం ఉన్నా సహిస్తుంది. ఎన్నిబాధలయినా భరిస్తుంది.

గర్భవతి దైవ స్వరూపిణి; పూజనీయురాలు.

ఆడదాని జీవితం ప్రతి పురుటికీ గండం. ఏ గర్భం ప్రత్యేకత ఆ గర్భానిదే. ఇది వ్యాధికాదు, రావటం సహజం. గడిస్తే గండం. అందుకే స్త్రీ గర్భవతిగా ఉన్నంతకాలమూ ఆ గర్భాన్ని నిలుపుకోవటం కోసం, సరిగా నిలుపుకోవటం కోసం, ఆఖర్న సవ్యంగా, పురుడు పోసుకోవటం కోసం అయత్తమయి ఉండాలి. అప్రమత్తతతో మెలగాలి. ఏక్షణంలో ఏ సమస్య వచ్చినా ఆ క్షణంలోనే పరిష్కరించుకోవటానికి అనువుగా వైద్యసహాయాన్ని సిద్ధం చేసుకోవాలి. ఇంచుమించు డాక్టరు సంరక్షణలోనే ఉండాలి. పది పురుళ్ళు సుఖంగా పోసుకున్న అమ్మ పదకొండవ పురుడు కూడా సునాయాసంగా పోసుకుంటుందన్న గ్యారంటీలేదు. అందుకే ఏ పురుటికాపురుడు ప్రత్యేకత గలదని నేనన్నాను. మధ్యలో అబార్షన్ రావొచ్చు. చివరలో ప్రాణమే పోవచ్చు.

గర్భం ధరించి వుండగా నీ శరీరారోగ్యానికీ, నీ మానసికారోగ్యానికి ఏ మాత్రం భంగం కలగకూడదు. వాటిని నువ్వు జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవాలి.

ఆ బిడ్డకోసం మీరు తపస్సు చేయక పోవచ్చు మీ ఆనందంలో మీరు మైమరచివున్న సమయంలో ఆబిడ్డ మీకడుపులో ప్రవేశించి వుండనూవచ్చు. ఏది ఏమయినా దేవుడిచ్చిన ఆ బిడ్డ మీ కుటుంబంలోకి ప్రవేశిస్తూంటే ఎందుకొచ్చిన ఖర్మరా అని ఏడుస్తూ కూర్చోవద్దు ఎందరో దంపతులు ఏ

అదృష్టంలేక పరితపిస్తున్నారో ఆ అదృష్టం ఆయాచితంగా మిమ్మల్ని వరించినందుకు ఆ పరమాత్మని మనస్సులో పూజించుకొంటూ ఉత్సాహంగా ఉండండి. హుషారుగా వుండండి.

అప్పుడప్పుడు నిరాశానిస్పృహలు మీ జీవితంలో అవతరించవచ్చు భయం కలగనూవచ్చు. అవి సహజం. అంతమాత్రాన కృంగిపోవద్దు ఈ రకం తుఫానులు ఆట్టేసేపు వుండవు ఆ కాస్సేపూ నిగ్రహించుకుంటే అవి ఇట్టే వెళ్ళిపోతాయి. మళ్ళీ మీ మనస్సు నిర్మలంగా వుంటుంది. మీ మనస్సును ఏదో ఒక వ్యాపకంలో నిమగ్నం చేసుకోండి. లేకుంటే మీకు మానసిక చింత బయలుదేరుతుంది. అది నిద్ర పట్టనివ్వదు. అంటే జీర్ణం సరిగా కాదు. జీర్ణశక్తి దెబ్బతింటుంది

★ నువ్వు గర్భాని ధరించినట్లు ఎలా తెలుస్తుంది ?

నీకు నెలసరి సరిగా అవుతూంటే. అనగా ప్రతి నెలా నియమితమయిన రోజులకు ఒకసారి బహిష్టు అవుతూవుంటే. నువ్వు బహిష్టు కావలసిన రోజు దాటిపోయి రెండు మూడు వారాలు గడిచిపోతే. నువ్వు గర్భాన్ని ధరించినట్లుగా అనుమానించవచ్చు.

ఇది మొదటి సంకేతం. అది ముఖ్యమయిన సంకేతమిది.

కొంతమంది ఆడవాళ్ళకి గర్భాధారణ ఆదుర్దా (Pregnancy Anxiety) పెరుగుతుంది. అలాంటి వాళ్ళకు నెల ఎగించవచ్చు. రెండు మూడు నెలలు గడిచాక ఏ గర్భమూ లేకుండానే మామూలుగా బహిష్టయిపోతూ వుంటారు, నిరాశ పడిపోతారు. అందుకే ఈ రకం ఆదుర్దా ఆడవాళ్ళకి పనికిరాదని పదేపదే చెపుతూవుంటాం.

గర్భాన్ని ధరించిన స్త్రీకి మూత్రం ఎక్కువసార్లు అవుతుంది. మొదటి మూడు నెలల్లోనూ ఇది ఎక్కువ ఉంటుంది. రొమ్ములు గుండ్రి

నయి బిరుసెక్కి భళ్ళున బ్రిద్దలవుతాయా అన్నంత భారంగా మొదటి నెలా ఖర్చుకే తయారవుతాయి. (బిడ్డకోసం ఆ తల్లి రొమ్ముల్లో రక్తం పోసి పెక్కిందన్నమాట.) ఆదీగాక, మొదటి మూడు నెలల్లోనూ వేవిళ్ళు (Nausea) ప్రారంభమవుతాయి. తల తిరుగుతున్నట్లుంటుంది. అలా ఉంటే నెల తప్పిందనుకోవచ్చు. కనుక నెల తప్పిన తర్వాత ఇంకో మూడు నాలుగు వారాలు పోనిచ్చి డాక్టర్ని కలుసుకొంటే ఆయనే పరీక్షించి నిజం చెప్పే స్తాడు. మొదట్నుంచీ డాక్టరు పర్యవేక్షణలో ఉంటే ఆ తర్వాత అనవస రపు బాధలూ, ఖర్చులూ ఉండవు.

డాక్టరుతో పని

నువ్వు గర్భాన్ని ధరించిన తొమ్మిది నెలల్లోనూ నిన్ను నువ్వి డాక్టర్‌చే ఎన్నిసార్లు పరీక్ష చేయించుకోవాలో చెపుతా.

1. మొదటి 30 వారాల్లోనూ నెలకోసారి
2. ఆ తర్వాత 6 వారాల్లోనూ రెండేసి వారాల కొకసారి
3. ఆ తర్వాత 4 వారాలూ వారానికొకసారి

   డాక్టరుచే పరీక్ష చేయించుకో.

ఆయన ప్రతిసారీ నీ ఆరోగ్యాన్ని పూర్తిగా పరీక్ష చేస్తాడు. నీ బరువు తూస్తాడు. రక్తపు ఒత్తిడి (బ్లడ్ ప్రెషర్) కొలుస్తాడు. నీ పళ్ళూ, ఇగుళ్ళూ పరీక్షిస్తాడు. రక్తపుష్టి వుందో లేదో చూసుకుంటాడు. నీ బ్లడ్ గ్రూపును నోట్ చేసుకుంటాడు. నీ పళ్ళు క్షీణదశలో ఉంటే డెంటిస్టును చూడమంటాడు.

రీసస్ ఫాక్టర్

రక్తపరీక్ష చేసేటపుడు ముఖ్యంగా మీ డాక్టరు నువ్వూ, నీభర్తా రీసస్ పాజిటివా, నెగిటవా అనేదికూడా పరీక్షిస్తాడు. ఈ రీసస్ ఫాక్టర్

అంటే ఏమిటో చెబుతాను. రీసస్ జాతి కోతి రక్తాన్ని కుందేలుకు కాని గినీపందికి కాని ఎక్కిస్తారు. ఆ తర్వాత కుందేలు రక్తాన్ని తీసుకుని కొంచెంసేపు అలా టెస్ట్‌ట్యూబ్‌లో వదిలేస్తే తేరుకుంటుంది. పైన మిగిలిన తేటద్రవాన్ని 'సీరమ్' అంటారు. ఈసారి దీన్ని రీసస్ కోతులకి మళ్ళీ ఎక్కిస్తే వాటి రక్తం విరిగిపోతుంది. మనుషులకు ఇస్తే నూటికి 80-90 మందికి రక్తం విరిగిపోతుంది. నూటికి 10-20 మందికి ఏమీకాదు. అలా రక్తం విరిగిపోయిన వాళ్ళని రీసస్ పాజిటివ్ (Rh+ve) అంటాము. భార్య తాలూకు రీసస్ ఫాక్టర్ పాజిటివ్ అయితే భర్త తాలూకు రీసస్ ఫేక్టర్ ఏదయినా ఒకటే. అలాకాక భర్త పాజిటివ్, భార్య నెగిటివ్ అయితే ప్రమాదానికి అవకాశం ఉంది. ఇలాంటపుడు పుట్టే బిడ్డ నూటికి 75 పాళ్ళు పాజిటివ్ అవుతుంది. అలా అయితే కనక బిడ్డ రక్తం, తల్లిరక్తం కలిసి బిడ్డకు ప్రమాదిస్తుంది. తల్లి రక్తంలో తయారయిన ఏంటీబాడీలు బిడ్డ రక్తంలోని ఎర్రకణాలను నాశనంచేస్తాయి. కనుక రక్తలేమి, జాండీస్ (కామెర్లు) మొ॥ బయలుదేరి ఆ బిడ్డ పుట్టటానికి ముందే చనిపోవటమో, పుట్టిన కొద్దిసేపట్లో పోవటమో జరగవచ్చు పుట్టిన బిడ్డకు వెనువెంటనే కామెర్లు కనిపిస్తే ఇదే కారణమని గ్రహించు.

అయితే ఒకమాట. తొలికాన్పు కేవిధమయిన ప్రమాదమూ ఈరక్త వ్యత్యాసంవల్ల కలగదు. తరువాత కాన్పులన్నీ దెబ్బతింటాయి. ఇలా దెబ్బ తినకుండా నీ డాక్టరు ఒక ప్రత్యేకమయిన ఇంజెక్షను తొలికాన్పు అయిన వెంటనే (72 గంటల లోపల) ఇస్తాడు. దానివల్ల మలిబిడ్డలు చనిపోకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు. కాబట్టి తొలికాన్పు విధిగా డాక్టరు సంరక్షణలో జరగటం అవసరం.

భార్యాభర్త లిద్దరూ రీసస్ నెగిటివ్ అయితే? సమస్యేలేదు. వాళ్ళు ఈ రక్త వ్యత్యాసం గురించి ఆలోచించనే అవసరం లేదు.

ఎప్పుడైతే భర్తలో ఉండి, భార్యలో ఈ రెసూస్ గుణంలేదో డాక్టరు ఆమెకు ఏంటీ—డి గ్లోబులిన్ ఇంజెక్షనును పురుడు వచ్చిన 72 గంటలలోగా ఇస్తాడు. దీనివల్ల మలిచూలు బిడ్డకు ఈ వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం తప్పుతుంది.

నువ్వు సక్రమంగా వైద్యపరీక్ష చేయించుకుంటూ వుంటే— నీ గర్భం కూడా చక్కగా ఎదుగుతూ వుంటుంది. గర్భవతిగా నీజీవితం సుఖంగా వుంటుంది. మంచిదే కాని, ఆ రోజుల్లో నువ్వు జబ్బుతో వున్న వాళ్ళ దగ్గరకు వెళ్ళకూడదు. ముఖ్యంగా అంటువ్యాధులున్న వాళ్ళని చూడకూడదు. బాగా ఇరుకు ప్రదేశాలలోనూ. జనసమ్మర్దం ఎక్కువగా వున్న చోటులలోనూ ఉండకూడదు. ముఖ్యంగా మొదటి మూడు నెలల్లోనూ ఈ జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. రోజూ క్రమం తప్పకుండా కొద్దిగా శరీర వ్యాయామం చెయ్యాలి. ఉదయం, సాయంత్రమూ కొంత దూరం నడుస్తూ వుండాలి. మధ్యాహ్నం కాస్సేపు నిద్రపోవాలి— అలా అయితే హాయిగా వుంటుంది. పురుళ్ళుమాత్రం అన్ని సాధనాలూ వున్న పెద్ద ఆసుపత్రిలోనే పోయించుకోవాలని మరచిపోకు.

బేబీ పెరుగుదల

తల్లి కడుపులో ఉన్న అభిమన్యుడు పద్మవ్యూహంలోకి ఎలా ప్రవేశించాలో తండ్రి చెప్పగా విన్నాడనీ, కనుక తల్లిదండ్రుల ఊసులన్నీ కడుపులో బిడ్డ వింటుందనీ మహాభారత కథ చెప్పింది. అలాగే నారదుడు తన తల్లికి ఉపదేశం చేసిన హరిభక్తినంతా ఆమె కడుపులోవున్న ప్రహ్లాదుడు విని హరిభక్తుడయ్యాడని భాగవతం చెప్పింది. తమ తల్లులు నిద్రపోతున్నప్పుడే వీళ్ళు కథలు విన్నారట! అలాగే తమ తల్లులు నిద్రపోతూండగా తమ తండ్రులు ఏంచేసినా ఈ గర్భస్థశిశువులు చూస్తారుటకూడానూ?

ఆ భయంతోనే పూర్వంవాళ్ళు భార్య నెలతప్పితే ముట్టుకునేవాళ్ళు కాదు.

అదెంత వరకూ నిజమో ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం ఆలోచించలేదు. ఏది ఏమయినా తల్లియొక్క శారీరక మానసిక ఆరోగ్యాల ప్రభావం పుట్టక ముందు. పుట్టిన తరువాత కూడా బిడ్డపై వుంటుందనేది ప్రత్యక్ష సత్యం. దానిపైనే బిడ్డ శారీరిక, మానసిక వికాసాలు ఆధారపడి వుంటాయి. కనుక తన మనుషుల పిల్లిని ఎన్నుకోవటంలో తాతలు ఎన్నో అనువంశిక విషయాలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తారు వర్ణసాంకర్యాన్ని నివారిస్తారు.

తల్లిదండ్రుల అనువంశిక లక్షణాలను ప్రతిబిడ్డా జీన్సుద్వారా పొందుతుంది. ఈ జీన్సు క్రోమోజోముల్ని ఆశ్రయించి ఉంటాయి. శరీరంలోని ప్రతి జీవకణంలోనూ 23 జతల క్రోమోజోములుంటాయి. తల్లిదండ్రులిద్దరూ తలో సగం క్రోమోజోముల్ని తమ బిడ్డకు సంక్రమింప చేస్తారు అవన్నీ కలిసి పిండం ఏర్పడుతుంది. ఆ పిండమే ఎదిగి శిశువుగా మారుతుంది ఈ క్రోమోజోముల ద్వారా ఎత్తు, చర్మపు రంగు, జుట్టురంగు, కళ్ళరంగు వంటి లక్షణాలు ఏర్పడతాయి. 23వ జత క్రోమోజోములు ఆడపిల్లల్లో XX గానూ, మగపిల్లలలో XY గానూ తయారయి, లింగనిర్ణయం చేస్తాయి.

ఆమె గర్భాన్ని ధరించేటప్పుడే స్త్రీ విడుదల చేసిన అండం ఒక్క X క్రోమోజోమును అందిస్తుంది. వీర్యకణం X క్రోమోజోమునుగాని, Y క్రోమోజోమునుగాని అందిస్తుంది XX సంపుటివల్ల ఆడపిల్లగానూ, YY సంపుటివల్ల మగపిల్లవాడిగానూ ఈ పిండం పరిణమిస్తుంది.

ఇంత తెలిసినా కృత్రిమంగా కోరి XY క్రోమోజోముల్ని ఏకం చేయగల శక్తిని ఈ నాటికీ శాస్త్రజ్ఞులు పొందలేక పోతున్నారు. ఎటొచ్చీ

కడుపులో పెరుగుతున్న శిశువు ఆడదో మగదో చెప్పెయ్య గలరు. మున్ముందు శాస్త్రీయ పరిశోధనలు ఈ రంగంలో ఎంతవరకూ వెడతాయో చెప్పలేము.

తొమ్మిది నెలలుగదా గర్భం: దానిని మొత్తం మూడు భాగాలుచేద్దాం. మొదటి మూడు నెలల్నీ కలిపి— తొలి త్రికం— అందాము. ఇది చాలా ముఖ్యమయిన కాలం. ఈ రోజులలోనే పిండం శిశువుగా పరివర్తనం పొందుతుంది. బేబీ అంగాలు, మెదడు, గుండె, మూత్రపిండాలు, అవయవాలు, ముఖం, ముక్కు, కళ్ళు — ఈ మూడు నెలలలోనూ ఏర్పడతాయి. ముఖ్యంగా జర్మన్ మీజిల్స్ వంటి వ్యాధి ఈ రోజులలో సోకితే బిడ్డ శరీరాంగాలకు పెద్ద దెబ్బ తగులుతుంది. అదే వ్యాధి తల్లికి సోకితే బిడ్డకీ కేటరాక్టు, గుండెజబ్బు, బుద్ధిమాంద్యం కలుగుతాయి.

అయిదవ నెల గర్భం జరుగుతున్న రోజులలో బిడ్డలో చలనం ప్రారంభమవుతుంది. మొదట్లో కడుపులో ఏదో కదులుతున్నట్లనిపిస్తుంది. తానురాను బిడ్డ సాచిపెట్టి తన్నటం ప్రారంభిస్తుంది. నెలలు నిండుతున్న కొద్దీ ఈ తన్నడాలు కూడా ఎక్కువవుతాయి. మరింత బలంగా ఉంటూంటాయి

మందులు, మందులు, మందులు

మనలో మనకే డాక్టర్లం కావాలని సరదావుంటుంది. చాలా మందులు మన యిళ్ళలోనే కొనిదాచుకు వుంచుకోవటం ఈరోజులలో ఫ్యాషనయింది. ఏస్పిరిన్, ఏంటీబయొటిక్స్, కాఫ్‌సిరప్స్, నిద్రమాత్రలు, టానిక్కులు, హోమియోపతీ మాత్రలు, ఆయుర్వేదమందులు— చాలా ఉంటాయి. మన యింట్లో ఎవరెవరికో ఏ రోగాలో వచ్చినప్పుడు డాక్టరిచ్చిన మందులుకూడా

ఉండిపోయి ఉంటాయి. వాటిని ఎందుకు వాడతారో మరచిపోయినా దాచి ఉంచుతారు. వాటిలో చాలావరకూ పనికిరానివే అవుతాయి. అయుష్షు తీరి నది. వాటిని వాడితే ప్రమాదమేకదా ! రొంపపట్టిన ముక్కుకు మందేస్తే ఉన్న ముక్కు ఊడిందని సామెత యిందుకే వచ్చింది.

నువ్వుగర్భవతివిఅయినా,కాకపోయిన డాక్టరుచెప్పకుండా ఎవరిచ్చినా ఏమందూవేసుకోకు నీఅంతనువ్వేమందూ వేసుకోకు: జర్మనీలో కొందరు తల్లులు తాము గర్భాన్నిధరించివుండగా థాలిడోమయిడ్ (Thalidomide) వాడటంవల్ల చేతులులేనిపిల్లలు,కాళ్ళులేనిపిల్లలూ పుట్టారు. 4నుండి9 నెలల మధ్య టెట్రాసైక్లిన్ వాడివందువల్ల పళ్ళదెబ్బతిన్న పిల్లలూ,బాగాక్షీణించి పోయిన పిల్లలూపుడుతున్నారు క్లోరోథయాజైడ్, పొటాషియం అయొడైడ్ (దీనిని దగ్గుమందులలో వాడతారు.) ఎక్కువమోతాదుల్లో విటమిను D, స్ట్రెప్టోమయిసిన్, క్వినైన్, టోల్ బూటామయిడ్ (ఇది డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు వాడతారు) గర్భవతులకు చాలా అపకారం చేస్తాయి. మసూచి, కలరా, టయిఫాయిడ్‌లు రాకుండా మొదటి 3 నెలల్లోనూ టీకాలు వంటివి వేయించుకోకూడదు. అయిదవ నెల దాటితే వేయించుకోవచ్చు. అదయినా నీచుట్టుపట్ల ఆయా వ్యాధులు ప్రబలంగా ఉంటేనే.

వేవిళ్ళు

కొద్దిగా తలతిప్పటం, కళ్ళు తిరగటం, వాంతులు గర్భం వచ్చిన మొదటి మూడు నెలలోనూ ఉంటాయి. కనుక ఆ అవస్థ రాకుండా జాగ్రత్త పడాలంటే చటుక్కున కదలకండి. పడుకున్న స్థితిలోంచి చాలా మెల్లగా లేవండి. లేస్తూనే టీలో కాస్త నిమ్మరసం కలుపుకుని త్రాగండి నేతి వస్తు

వులు తగ్గించండి. వేళపట్టున భోజనము చేయండి, కొద్దికొద్దిగా తినండి. నిమ్మరసం, నారింజరసం పగటిపూట ఎక్కువగా త్రాగుతూ ఉండండి. ఎలాగయినా అవకాశం తీసుకుని మధ్యాహ్నంవేళ రెండుమూడు గంటలు విశ్రమించండి. రాత్రిపూట పాలు ఎక్కువగా త్రాగండి.

ఎ దు రు స న్నా హ ం

మీ బేబీ యింక పుడుతుంది కనుక మీ వంతు కొన్ని ఏర్పాట్లు చేసుకొని మీరు సిద్ధంగా వుండాలి.

చిన్నమంచం, ఎత్తుతక్కువగా ఉండాలి. దానిమీదకు చిన్నబొంతలు రెండు, తలగడా అవసరంలేదు. ప్లాస్టిక్ బాత్‌టబ్ - బేబీ స్నానానికి, పిన్నీసులు, పాతగుడ్డలు, సబ్బు బేబీపౌడరు, కొబ్బరినూనె, బేబీక్రీమ్, జుబ్బాలు వేసవి కాలానికి బాగా పలచగా ఉండాలి. శీతాకాలానికి స్వెట్టర్లు, సాక్స్, పెద్దజేబురుమాళ్ళు — చాలా మెత్తనివి రెండు డజన్లు ఉండాలి. వీటిని డయాపర్స్‌గా వాడుకోవాలి. నాలుగుమెత్తని తువ్వాళ్ళు బేబీమంచంమీద వేయటానికి ప్లాస్టిక్‌షీట్లు, శీతాకాలంలో కప్పటానికి టర్కీతువాళ్ళు పాల సీసాలు పల్చని పాలతిత్తులు, పాలడబ్బా. పాలసీసాలు కడగటానికి పనికి వచ్చే బ్రష్ సీసాను స్టెరిలైజు చేయటానికి పనికివచ్చే కెటిలు, పాలు కలుపుకునేందుకు గిన్నె, చెంచాలు.

ఇవన్నీ బేబీకోసం వేర్పాటుగా ఉంచాలి.

3

పాపపుట్టాక

పాపపుట్టిన తర్వాత తీరాచూస్తే నీకే అదోలా అనిపిస్తుంది. నీఊహ లన్నీ తలకిర్రిందులయినట్లు నీకే అనిపిస్తుంది. నీపాప ఎలా ఉండాలని కలలు కన్నావో దానికి విరుద్ధంగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. కేలండరుమీద కనిపించి నిన్ను ఊరించిన పాప బొమ్మలకీ నీపాపకీ సహస్రం తేడా ఉన్నట్లు నీకనిపిస్తుంది. మరచిపోవద్దు ఆ బొమ్మల్లో పాపలంతా నాలుగైదు నెలల పాపలేకాని, నీపాపలా అప్పుడే పుట్టిన పాపలుకారు

పురుడు రాగానే ఎవరయినా సరే ఆ పుట్టినబిడ్డ ఆడా, మగా అని చూస్తారు. మగబిడ్డను ఆశించినవాళ్లు ఆడబిడ్డను కని, ఆడబిడ్డ కావాలను కున్నవాళ్లు మగబిడ్డను కని చాలా నిరుత్సాహపడతారు. మరోసారి ఆకోరిక తీరుతుంది. అంతమాత్రాన నిరుత్సాహ పడవలసిన పనిలేదు.

కొంతమందికి ఎన్ని కాన్పులయినా అందరూ ఆడపిల్లలే పుట్టటం, కొంతమందికి అంతా మగపిల్లలే పుట్టటంకూడా చూస్తున్నాం. ఏడవ కాన్పయినా మగపిల్లవాడు పుట్టకపోవటంతో ఆడపిల్లపుట్టిందని ఏడ్చేవాళ్ళూ ఉన్నారు. అలాగే ఆడపిల్ల పుట్టక పోవటంతో తనకు ఆడ దిక్కులేదని కుమిలిపోయేవాళ్లు ఉన్నారు. అధిక సంతానాన్నికనలేక కుటుంబనియంత్రణ చేయించుకోవాలనుకున్నవాళ్ళ బాధ వేరే చెప్పనక్కర్లేదు.

ఏదీ మనిష్టంలోలేదు. అన్నిటికీ భగవంతుడే ఉన్నాడని సరిపెట్టు కోవటం మంచిది. ఆడపిల్ల అత్తారింటికిపోతే, మగపిల్లాడు ఉద్యోగానికని పోతాడు. పూర్వంలా ఈ రోజుల్లో ఎవరూ యిల్లు కనిపెట్టుకు ఉంటారను కోనక్కరలేదు. కూతురైనా, కోడలైనా ఒకటే : అల్లుడైనా, కొడుకైనా

ఒకటే అనుకుంటే ఏమీఫర్వాలేదు. అందుకే వాస్తవాన్ని గ్రహించాలంటు న్నారు. కొందరు ఏదో మహాపచారం జరిగిపోయినట్లు నెలల తరబడి బాధ పడిపోతుంటారు. ఒక్కో బిడ్డని సరిగా చూడక ఉపేక్షిస్తారు. ఆరకపు ఉపేక్షవల్లనే బిడ్డకు చాలా ప్రమాదం. కొందరు తల్లులు తమకు ఆడపిల్లలు లేనందున, పుట్టిన మగబిడ్డకు జడవేసి, పువ్వులు ముడిచి, గౌనులు తొడిగి ఆడపిల్ల ముస్తాబుచేస్తారు. అలాగే కొందరు మగపిల్లలులేని తల్లులు, తమ ఆడపిల్లని మగరాయుడిలా పెంచుతారు. ఈ విధంగా ఆడవాళ్లు తమ మనస్సునైతే సరిపెట్టుకోవచ్చు. కానీ ఆబిడ్డ భవిష్యత్‌ని పాడుచేసినవాళ్ళౌ తారు.

"బిడ్డ బావుందా ?" ప్రతి తల్లి బిడ్డ పుట్టిన వెంటనే ఈ ప్రశ్న వేస్తుంది. తన బిడ్డలో లోపము ఏమైనా ఉందేమోనని ఆమె భయం, నిజంగా యిలాంటిభయం పెట్టుకోవల్సిన పనిలేదు ఎక్కడోగానీ, పుట్టుక తోనే వైకల్యం గల పిల్లలు పుట్టరు. ఆక్కడక్కడా అదువేళ్లున్న పిల్లలు· చెవితమ్మెలు అతుక్కుపోయిన పిల్లలు పుట్టడం జరగవచ్చు. అందువల్ల వచ్చిన ప్రమాదమేమీ ఉండదు. పెద్దలోపంతో బిడ్డ పుట్టడంకానీ, పుట్టేక బ్రతకడంగాని ఎక్కడోకాని జరగదు.

"బిడ్డ బరువు ఎంత ఉంది ?"—ఇది రెండవ ప్రశ్న. ఎంతో అంత ఉంటుంది. డాక్టరు చెప్పిన దాని కిటూ ఆటూ అంతో యింతో ఉంటుంది· పుట్టిన వెంటనే పిల్లలంతా కొంత బరువు కోల్పోతారు ఆతర్వాత వారంలో తిరిగి అసలు బరువుకు వచ్చేస్తారు. మీబిడ్డ 3 కేజీలు (1/2 పౌనులు) బరువుంటాడు 5 పౌనులన్నా లేకుంటే అతని గురించి మీరు జాగ్రత్త పడా ల్సిందే. ఆ బాధ్యత డాక్టరుకు అప్పగించవలసిందే. ఈ విషయం గురించి వివరంగా, ఈ పుస్తకంలో చివరలో చెప్తాను.

అపుడే పుట్టిన బిడ్డ జిడ్డుగా వుంటుంది. ఒరిసినట్లుగా కన్పిస్తుంది. కాసేపటికి దానికదే మామూలు అవుతుంది. తలమీదా, ఇంకా అక్కడక్కడా శరీరంమీద కొన్ని మరకలు కనిపిస్తాయి. అవి పుట్టుకసమయంలో ఏర్పడ్డవి కనుక, బిడ్డ పెరిగే దశలో పోతాయి. కొందరు చంటిపిల్లలకు వీపుమీద, ముఖ్యంగా పిఱ్ఱల దగ్గరా నీలిరంగు మచ్చలుంటాయి. ఇవికూడా పుట్టుకతో ఉండేవే. యివికూడా పెరుగుతున్నపుడు పోతాయి. అంతేకాని, గర్భం ధరించినపుడు ఏ పొరపాటు చేసేనేమో, అందువల్లనే యివి వచ్చేయి అనుకో వద్దు. కొన్ని పుట్టుమచ్చలు కన్పిస్తే. మీ డాక్టరుతో చెప్పండి. కొత్తగా పుట్టిన బిడ్డ తల చాలా అడ్డదిడ్డంగా ఉంటుంది. ఎన్నో ఎగుడు, దిగుళ్ళు కన్పిస్తాయి. కనుక దాని గురించి బెంగపెట్టుకోవద్దు. బిడకు నీరు పోసేట పుడు తల మృదువుగా వత్తి సరిచేసే ఆచారం ఈ దేశంలో ఉంది. అది మంచిదే అలాగే బిడ్డనెపుడూకూడా ఒకే పొజిషన్‌లో పడుకోనివ్వకూడదు. తరుచుగా మారుస్తుండాలి సాధారణంగా బిడ్డకి గుడ్డఊయల్ల వేస్తారు. అందువల్ల బిడ్డతలకి అన్నివైపులా సమానమైన ఒత్తిడి అందుతుంది. అదే మంచిది.

బిడ్డ తలమీద ఎముక అతుక్కోని చోటు ఒకటి ఉంటుంది. దాన్ని Fontanelle అంటాము. కొందరు పిల్లలకి తలవెనుక కూడా మరోటి ఉంటుంది. ఈ కాళీ ప్రదేశాలని దిట్టంగా చర్మం కప్పి ఉంచుతుంది. తల వెనుకవున్న ఈ కాళీ ప్రదేశం 2వ నెలలో ఎముకతో నిండిపోతుంది. ఎటొచ్చీ తలమాడు మీదున్న ప్రదేశంలో ఎముక కట్టటానికి, సం॥ నుంచి సంవత్సరంన్నర పట్టొచ్చు ఈ మెత్తటి భాగాల్ని, శుభ్రం చేయటానికి, తల్లులు భయపడతారు. అలా ఏమీ అక్కర్లేదు సబ్బునీళ్ళతో శుభ్రంగా కడగటమే మంచిది. అలా చెయ్యకుంటే అక్కడ పక్కుకట్టి పుండుపడే అవకాశం వుంది.

బిడ్డనెత్తుకునేటపుడు ఒకచెయ్యి పాపమెడకింద ఒకటి నడుముకింద వేసి ఎత్తుకోవాలి. బిడ్డ పుట్టినసమయానికి మెడకండరాలు, నడుం కండరాలు సరిగా పెరగవు. 4వ నెల వస్తేనేకానీ బిడ్డ తనంతట తాను తలపైకెత్త లేదు. పుట్టిన పాపకాళ్ళు అసహజంగా ఉంటాయి. తల్లి కడుపులో వున్నపుడు బిడ్డ ఆ పొజిషన్‌లో ఉంటుంది. ఈ వంకరలన్నీ వాటికవే తొలగిపోతాయి. నిజంగా భయపడాల్సిన అంశం ఉంటే, మీ డాక్టరే జాగ్రత్త పడతాడు.

కొత్తలో మీ బిడ్డ ఎపుడూ కళ్ళు మూసుకునే ఉంటుంది. వెల్తురు వెల్లువలా కన్పిస్తే కళ్ళు చిట్లిస్తుంది. అంతేకానీ వస్తువు వివరాలని సరిగా చూడలేదు. ఆరువారాలు నిండేసరికి, అనుసరించటం, నిదానించిచూడటం ప్రారంభిస్తుంది.

సాధారణంగా పిల్లల కళ్ళకి కాటుక పెట్టడం, బుగ్గనుచుక్క పెట్టటం చేస్తాము. ఈ ఆచారం మన దేశంలో అనాది కాలంనుంచీ వుంది. దీని వల్ల కళ్ళు పెద్దవిలా అనతాయిగాని నిజంగా పెద్దవికావు. సరిగా తయారు చేసిన కాటుక వాడితే కళ్ళుజబ్బులు రావు. కొంతమంది సుర్మా వాడతారు. ఈ సుర్మాలో సీసం ఉంటుంది. కనుక దానిని ఎక్కువ కాలం వాడితే విషమవుతుంది. బిడ్డకు స్నానం చేయించినపుడు ఈ సుర్మా ముఖమంతా అలముకొని, ముక్కులోకి జారుకోవచ్చు. అందులో ఉండే నాసోలాక్రిమల్ డక్ట్ (Nasolacrimal Duct) చాలా చిన్నదైనందున మూసుకుపోయే ప్రమాదం ఉంది. అప్పుడు కళ్ళల్లోంచి నీరు కారటం జరుగుతుంది.

అందుకే సుర్మా వాడవద్దంటున్నాం. వాడకపోయినా గాలిలో దూళి ముక్కులో చూరబడి ఈడక్ట్‌ను మూసివేయవచ్చు. అప్పుడుకూడా పాపకళ్ళ నుంచి నీరు కారుతుంది. అలా కారినప్పుడు ఏంచేయాలి? మరగకాచిన నీటిని చల్లార్చి. అందులో గుడ్డపీలికని సన్నని పుడకలాచుట్టి ముక్కులో

పెట్టి శుభ్రం చేయాలి. మీ చేతివేళ్ళు గ్రుచ్చుకోకుండా చూడండి. అయినా లాభం లేకపోతే పిల్లలడాక్టర్ని సంప్రదించండి.

బాబు వ్రేలి గోళ్ళజోలికి పోకండి. బాబుగాని తన గోళ్ళతో ముఖం గీరుకుంటే క్లిప్పర్‌తో గోళ్ళను జాగ్రత్తగా తొలిగించండి. అంతేగాని కత్తెర వాడకండి దాని సూదిమొన బేబీ వ్రేళ్ళకు గుచ్చుకునే ప్రమాదం ఉంది.

బేబీ ముక్కు తప్పడగా ఉంటుంది. అలా అని దిగులుపడకండి. ముక్కుదూలంలోని ఎముక సరిగా ఎదగకపోవటమే ఈ తప్పడ ముక్కుకు కారణం. పుట్టుకతో పిల్లలందరికీ అలాగే ఉంటుంది. బేబీ పెరుగుతున్న కొద్దీ ఈ ముక్కుదూలం కూడా పెరుగుతుంది.

పిల్లల ముక్కులో తేమ తక్కువగా ఉంటుంది. ఏమాత్రం వేడిగాలి ప్రసరించినా ఆ తేమకాస్తా ఎండిపోతుంది. ఊపిరి పీల్చటం కష్టమవుతుంది. పొడారిపోయిన ఆ ముక్కులోంచి కూతలు కూడా వినిపిస్తాయి. అలా ముక్కు పొడారిపోతే ఒక్క చుక్క నూనె తడిచేయటం చాలా మంచిది. దానివల్ల ఆ ప్రదేశం మెత్తబడుతుంది. అప్పుడు గుడ్డ పుడకతో తుడిచివేయాలి.

ఒక్కొక్క బిడ్డ ఒకటి రెండు పళ్ళతో పుడుతుంది. దానివల్ల కలిగే అరిష్టంగాని, శుభంకాని లేదు. వెయ్యికి ఒకరిద్దరు పిల్లలు ఇలా పళ్ళతో పుడతారు. ఆ పళ్ళ గురించి పట్టించుకోవద్దు. అవి కదులుతూ ఉంటే సరిగా కనిపెట్టి చూడండి. కొద్దిగా కదులుతూంటే ఏంపరవాలేదు. వాటికవే చిగుళ్ళు గట్టిపడి అనతి కాలంలోనే ఆ పళ్ళు బిగుసుకు పోతాయి. మరీ వదులు పళ్ళయితే రాలిపోయే అవకాశం ఉంది. పాలు త్రాగేటప్పుడు అడ్డుపడటం కూడా జరుగుతుంది. అలాంటి దశలో డాక్టరికి చూపించండి.

ఒక్కొక్కప్పుడు బేబీ అంగుటి (Palate) మీద రెండు మూడు పసుపుపచ్చని ముత్యాల వంటివి కనిపిస్తాయి. ఇవి సహజం కనుక, వాటి కవే పోతాయి బేబీ నాలుకని రోజూ కాచిచల్లార్చిన నీళ్ళతో శుభ్రపరచినా మంచిదే: అలా శుభ్రపరచకపోయినా మంచిదే. గ్లిజరిన్‌తో శుభ్రపరచవల సిన అవసరంలేదు. నాలుక మీద తెల్లని పొరగాని ఉంటే, నిమ్మరసం ఒకటి రెండు చుక్కలు కలిపిన నీళ్ళతో తడపండి పోతుంది. లేదా డాక్టర్ని సంప్రదించండి.

బేబీ చెవుల్ని బయటనుంచే శుభ్రపరచాలితప్ప, లోపలికంటా గుడ్డ చుట్టి తుడవకూడదు. చెవిలో తయారయిన గులిమి ఎప్పటికప్పుడు బయటకు వచ్చేస్తూనే వుంటుంది

ఏదయినా పెద్ద చప్పుడయినా, ఒక్కొక్కప్పుడు ఏ చప్పుడూలేక పోయినా, నిద్రలోనూ బేబీ తృళ్ళిపడటం చూస్తాము. ఎప్పుడైనా దాని దవడ వణకటం జరుగుతుంది. బేబీ నరాల వ్యవస్థ యింకా దృఢపడలేదని గ్రహించండి, అది దృఢపడటానికి కొంత టైము పడుతుంది. అందాకా ఏమీ చేయలేము. అలా కాక బిడ్డ బిర్రబిగిసిపోవటం జరిగితే తక్షణం డాక్టర్ని సంప్రదించండి. మూర్ఛకావచ్చు. దానికి చికిత్స జరగాలి. దీని గురించికూడా మున్ముందు చర్చించుకుందాం:

బేబీ బొడ్డుత్రాడు తొందరగానే ఎండి, నల్లగా తయారయి, వారం పది రోజుల్లో రాలిపోతుంది. అలా రాలిపోయేదాకా ఆ భాగాన్ని రోజూ ముప్పొద్దులా స్పిరిట్‌తో బొడ్డుప్రదేశాన్ని శుభ్రపరుస్తూ ఉండండి. బొడ్డు రాలిపోయిన తర్వాతగూడా కొద్ది రోజులపాటు అదే విధంగా శుభ్రపరచటం అవసరం. ఎందుకంటే, బొడ్డు ఊడిన చోటునుంచీ ఏదో రసిలాంటిది కొన్నాళ్ళదాకా కారుతూ వుంటుంది. కనుకనే స్పిరిట్‌తో శుభ్రపరచి ఆరబెట్ట మన్నాము. నీళ్ళతో తడపవద్దు. దానివల్ల సూక్ష్మక్రిములు ప్రవేశించే

అవకాశంవుంది. కొబ్బరినూనేగాని, నెయ్యిగాని, పౌడరుగాని ఉపయోగించ కండి. బొడ్డు ఊడేదాకా బేబీకి ఆ భాగం విడిచి క్రింది భాగాన్నే తుడవటం మంచిది. మొదటి రెండు వారాలూ బొడ్డు తడిసేలా తొట్టిస్నానం చేయించ వద్దు.

కొంతమందికి బొడ్డుపైకి ఉబుకుతుంది. దీనికి అంబిలికల్ హెర్నియా అనిపేరు. బొడ్డుక్రింద కండరాలు బలహీనంగా ఉండటం వల్లనే ఇలా జరిగింది. అర్ధరూపాయి ప్రమాణంకన్నా ఈ బొడ్డు ఎక్కువగా ఉబికితే మీ డాక్టర్ని సంప్రదించండి. అంతేకాని కొందరు చేస్తున్నట్లుగా దానిమీద నాణెం పెట్టి, గుడ్డతో నొక్కి కట్టకండి. అలా కడితే దాని చుట్టూఉన్న చర్మం మీద పుండు పడుతుంది.

మొదటి రెండు వారాలు మగబిడ్డ అయినాసరే రొమ్ములు ఉబికి ఉంటాయి. నొక్కితే పాలు కారతాయి. పూర్వకాలంలో వీటిని దుష్టశకు నంగా భావించేవారు. ఆధునిక విజ్ఞానంవల్ల మనకు అసలు కారణం అవగత మవుతోంది. ఏబిడ్డ అయినా తల్లి కడుపులోంచి రావలసిందే. ఏతల్లి అయినా పుట్టబోయే బిడ్డకు ఆహారాన్ని అమర్చి పెట్టవలసిందే. అందుకే ఆమె రొమ్ములు నిండి పోటెక్కుతాయి. అలా ఎక్కాలంటే ఆమె శరీరంలో కొన్ని హార్మోనులు ఊరతాయి. ఆ హార్మోనుల ప్రభావం వల్లనే తల్లి రొమ్ములు ఎదుగుదలతోబాటు ఆమె కడుపులోని బిడ్డ రొమ్ములు కూడా ఎదగటం జరుగుతుంది. బిడ్డ పుట్టిన తరువాత దానిపై హార్మోనుల ప్రభా వం వుండదు. కనుక కొద్దివారాల్లో ఈ రొమ్ములు మామూలుగా ఈచుకు పోతాయి. కనుక ఆ రొమ్ముల్ని అణచటానికి ప్రయత్నించకండి. అవి చిట్లిపోయే ప్రమాదం వుంది.

ఆ బేబీ ఆడపిల్లయితే ఒకటి రెండు వారాలపాటు దాని బీజవాహిక లోంచి తెల్లబట్ట అవుతుంది. ఎప్పుడయినా ఎర్రబట్టకూడా కనిపించవచ్చు. ఇది కూడా తల్లి హార్మోనుల ప్రభావమే అనుకోండి ఆ బేబీ మగపిల్ల వాడయితే అతని బీజకోశం ఉబ్బి. మెత్తగా కనిపిస్తుంది. కొద్దిరోజుల్లో పోకపోతే డాక్టర్ని సంప్రదించండి. హెర్నియాకావచ్చు, హైడ్రోసిల్ కావచ్చు.

బొడ్డుకు సంబంధించిన హెర్నియాను ఉపేక్షించినా ఫరవాలేదుకాని బుడ్డకు సంబంధించిన హెర్నియాను ఉపేక్షించటానికి వీల్లేదు. బీజకోశంలో బీజాలు (టెస్టికల్స్) చేతికి తగలకపోతే కంగారు పడవద్దు, బహుశా బీజకోశానికి పైన ఉండవచ్చు. వేడి తగిలితే అవి పైకి వెళ్ళిపోతాయి. నిజంగా బీజకోశంలోకి బీజాలు దిగకపోతే డాక్టరుకా విషయం చెప్పండి.

చిన్నపిల్లల అంగ పూర్వచర్మాన్ని (Foreskin) వెనక్కి మడవటం కుదరదు, అంత మాత్రాన ఆ బిడ్డకు సుంతీ (సర్కుంసిషన్) చేయించాలనుకోవద్దు. ఆయిదవ ఏట ఈ అంగపూర్వ చర్మం దానికదే వెనక్కి జరుగుతుంది. ఆ చర్మాన్ని వెనక్కి లాగి పరిశుభ్రపరచవలసిన అవసరం లేదు. యవ్వనం వచ్చేదాకా అందులో పాచి ఉత్పత్తికాదు కనుక చర్మం లోపలి భాగాన్ని కడగవలసిన అవసరంలేదు. కనుక పురుషాంగాన్ని పైపైనే కడిగివేయండి. వేడినీళ్ళతో మాత్రం బీజకోశాన్ని కడగకండి. వాటికి వేడి ఎక్కువగా తగిలితే చెడిపోతాయి,

పుట్టిన 24 గంటలలోగా పిల్లలు మలమూత్రాలను విసర్జించటం జరుగుతుంది. తొలి విరోచనం ఆకుపచ్చగా నాచులా ఉంటుంది; బాగాజిగటగా వుంటుంది. అయినా మూడు నాలుగు రోజుల్లో మామూలు పసుపు పచ్చని రంగులోకి వచ్చేస్తుంది.

తల్లిపాలు త్రాగే బిడ్డ విరోచనం పల్చగా, మెత్తగా వుంటుంది. సీసా పాలు త్రాగే బిడ్డ విరోచనం చిక్కగా, గట్టిగా ఉంటుంది.

పాలు త్రాగిన వెంటనే దొడ్డికెళ్ళటం పిల్లల స్వభావం. అదొక రిఫ్లెక్సుచర్య. అంతమాత్రాన ఆ బిడ్డకు పాలుపడటం లేదనుకోవద్దు.

రోజుకు ఎనిమిదిసార్లు వరకూ విరోచనం చేసుకోవచ్చు. అంతకు మించితే విరోచనం క్రిందేలెక్క. అంతకుమించి ఎక్కువసార్లు అవుతున్నా నీళ్ళ విరోచనాలు అవుతున్నా, విరోచనంలో చీముగాని, రక్తంగాని కని పించినా వెంటనే డాక్టరుకి చెప్పండి.

ఒక్కొక్క బిడ్డ రెండురోజులకో. నాలుగురోజులకు ఒకసారి దొడ్డి కెళ్ళటం జరుగుతుంది. అలాగే అస్తమానూ అవుతూవుంటే "మలబద్ధకం" (కానిస్టిపేషన్) వచ్చిందేమో అనుకుని కంగారుపడకండి. నాలుగురోజులకొక సారి అయినా పరవాలేదు. కాని అయినప్పుడు విరోచనం రాయిఅయి, ఎంతోబాధపడవలసివస్తేనే అప్పుడు ఆలోచించండి. నీళ్ళల్లో తేనె. పంచ దార కలిపి బాగా త్రాగించండి. దీనివల్ల చిట్లం కట్టిన మలం మెత్తబడి మలబద్ధకం తొలగిపోతుంది.

పుట్టి రెండు వారాలయితేగాని, ఆరుబయటకు తీసుకెళ్ళవద్దు. ఆ తర్వాత గంటా, రెండుగంటలు ఆరుబయట రోజూకొకసారి తిప్పండి, బయట చలిగాలి వీస్తుంటే దిట్టంగా బట్టలతో కప్పండి. ఉక్కగా వుంటే పల్చని నూలుబట్టలే తొడగండి. మరీ ఈదురుగాలిగాని, దుమ్ముగాలికాని వీస్తున్న సమయంలో బయటకు తీసికెళ్ళవద్దు. ఎండలో చంటిపిల్లల్ని త్రిప్పకండి. ఆ చిన్నవేడికూడా చిన్నపిల్లల లేతశరీరాన్ని నల్లగా కాల్చి వేస్తుంది. సాయంత్రం 5-6 గంటల మధ్యకాని, ఉదయంగాని త్రిప్పండి

నజం క్రిక్కిరిసి ఉండేచోటుకి మీ బేబీని తీసికెళ్ళకండి దిష్టి తగులుతుం దనికాదు, ఊపిరి సలపదు. అందుకే బేబీకి ఏడాది దాటేదాకా సినీమాలకు పోవద్దు. పొరుగింటి పిల్లల్నివచ్చి, మీ బిడ్డని ఎత్తుకోనివ్వకండి వాళ్ళ జబ్బులేమన్నా అంటుకోవచ్చు. వాళ్ళ వంటిని ఉండి వాళ్ళకి అంటుకోని వ్యాధులుకూడా బేబీకి అంటుకోవచ్చు.

మొదటి ఆర్నెల్లో నెలకోసారి డాక్టరుచే చెకప్ చేయించండి. ఆ తర్వాత మూడేళ్ల నిండెదాకా మూడేసి నెలలకోసారి చెకప్‌చేయించండి.

స్నానం

బిడ్డకు స్నానం చేయించడం చాలా తమాషాగా ఉంటుంది. చాలా ఆసుపత్రుల్లో మొదటి మూడురోజులూ బిడ్డకు స్నానం చేయించనివ్వరు. తల, ముఖం, జననాంగాలూ శుభ్రంగా తుడిచి ఉంచుతారు. ఇంటి దగ్గర యితే బొడ్డూడేదాకా బిడ్డకి స్పాంజిబాత్ చేయించటమే మంచిది. 27 డిగ్రీల సెంటిగ్రేడు ఉష్ణోగ్రతగల గదిలో గోరువెచ్చని నీళ్ళతో స్నానం చేయిం చాలి చలికాలంలో గదిలో దూరంగా కుంపటి వెలిగించి ఉంచాలి వేసవి కాలంలో గదిలోకి వేడిరాకుండా తలుపులు మూసివుంచటం, పట్టీవేళ్ళ తడ కలు కట్టి తడపటం వంటిపనులు చెయ్యాలి.

బిడ్డ గౌను విప్పేసరికే అన్నీ నువ్వు సిద్ధంచేసుకుని ఉండాలి. గౌను విప్పి, తువ్వాలు చుట్టపెట్టు. కాళ్ళుచాచి, వాటిమీద పడుకోబెట్టుకుని (బిడ్డ తల నీపాదాల మీదకు ఉండాలి). ముఖం, తల, మెడ. కాళ్ళు, చేతులు, కడుపు ఆఖర్న జననాంగాలు తడి తువ్వాలుతో తుడు, ముఖంమీద సబ్బు పట్టించకు నీ చేతికి సబ్బునురగ దిట్టంగా చేసుకుని, దానితో బిడ్డతలనురుద్దు.

తలను సరిగా రోజూ రెండుసార్లు కడగపోతే అడ్క్డ మట్టిచేరి, చిరాకునీ జబ్బునీ కలిగిస్తుంది. జననాంగాలను కదిగిన వేంటనే గుడ్డతో తుడిచి ఆరబెట్టాలని మరచిపోవద్దు ఊరు సంధుల్లోనూ, చెవుల వెనుకా మటి చేరి, ఖూజు పడుతుందిసుమా !

మనదేశంలో పిల్లలకు నూనిరాసి మరి స్నానం చేయించటంకద్దు. అలా చేయటంవల్ల పొడారిపోయిన శరీరాలయితే నిగనిగలాడతాయి. అంత మాత్రాన నూనె శరీరం లోపలికంటా యింకుతుంది అనుకోవద్దు. నూనె రాయటంవల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

ఆలివ్ ఆయిల్, కొబ్బరినూనె. నెయ్యి ఏదయినా ఫరవాలేదు. ఆవ నూనె మాత్రం ఎన్నడూ రాయకండి. చాలా మృదువుగా రాయాలి. సరదాగా కబుర్లు చెపుతూ రాయాలి. ఎక్కువసేపు నూనెలో నాననియ్యకండి.

బొడు రాలిపోయి, ఆ భాగం శుభ్రంగా ఉన్న రోజుల్లో తొట్టి స్నానం చేయించవచ్చు; లేదా పూర్వపు పద్ధతిలో బాల్చిలోంచి నీరు చెంబుతో తీసుకుని వంటిమీద పోయవచ్చు. ఏది ఏమయినా ఏడాది పిల్లప్పుడు మీ బేబీని ఒంటరిగా టబ్ దగ్గర ఉండనివ్వకండి. ప్రాణప్రమాదం సుమా!

పిల్లల ఒంటినిండా టాల్కం పౌడరు జల్లకండి, మీ చేతి మీద వేసుకుని, రెండు చేతులతోనూ రుద్దుకుని, ఆ చేతులతో బేబీ వళ్ళంతా తడమండి. జల్లితే ముక్కుపుటాలలోని సూక్ష్మవాహికలు మూసుకుపోవచ్చు. చర్మపు మడతల్లో ఎక్కువ పౌడరు ఉంచవద్దు. అది చెమటకు అట్టకడుతుంది.

బరువుతక్కువ బిడ్డ

రెండున్నర కేజీలకన్నా తక్కువ బరువున్న పిల్లలు పుట్టినప్పుడు ఏమి చేయాలో యిప్పుడు చెప్పుకుందాం. వీళ్ళు మూడు రకాలుగా ఉన్నారు.

1. నెలలు నిండకుండా పుట్టినవాళ్ళు : 37 వారాలు తల్లి కడుపులో బిడ్డ పెరగాలి. కనుక ఆ లోపుగా పుట్టిన వాళ్ళని అపరిపక్వ శిశువులు అంటాము.

2. తలిదండ్రుడు లిద్దరూగాని, వానిలో ఏ ఒక్కళ్ళేగాని చిన్నగా ఉన్నట్లయితే జెనిటిక్ (జనక) కారణాలవల్ల చిన్నసైజు పిల్లలు పుట్టటం జరుగుతుంది. భారత దేశంలో చాలా జాతులవారు తేలికగా (బరువుతక్కువగా) ఉండి పొట్టిగా ఉంటారు. అలాంటివారి బిడ్డ సకాలంలో పుట్టి, చక్కగా లక్షణంగా పెరగగలుగుతుంది. కనుక తలిదండ్రులు పీలగాఉన్న కుటుంబాల్లో బరువు తక్కువ పిల్లలు పుట్టినా తప్పులేదు.

3. శుష్క శరీరులయిన పిల్లలు మూడవరకం : తల్లి కడుపులో ఉండగా తల్లికి తగిన ఆహారం లభించక, తల్లితోబాటు బిడ్డకూడా శుష్కించిపోతుంది. ఆర్థికంగా వెనుకబడిన బ్రాహ్మణాది కుటుంబాల్లో ఈ రకం క్షీణసంతానం కలుగుతోంది. ఎక్కువ గంటలో కష్టపడి పనిచేసే వారికి, పిగరెట్లు బాగా త్రాగేవారికి, ఆరోగ్య సూత్రాలు పాటించనివారికి. నిరుపేదలకు ఈ రకం సంతానం కలుగుతోంది. ప్రభుత్వం తగు జాగ్రత్తలు వహించకపోతే, తగు పోషకాహారం ఏర్పాటు చేయకపోతే ఈ జాతి పూర్తిగా నిర్వీర్యుల మయమైపోతుంది.

నెలల తక్కువ పిల్లల్ని ప్రత్యేక శ్రద్ధతోచూసే నర్సరీలు ఈ దేశంలో తప్ప అన్ని దేశాల ఆసుపత్రులలోనూ ఉన్నాయి. ఆర్థికంగా మన కన్న వెనుకబడ్డ ప్రదేశాలలో కూడా ఉన్నాయి. మన పాలకులకున్న ఛాప దరిద్రం కారణమేమోకాని, మనకా సౌకర్యాలులేవు. కనుక ఆ రకం బిడ్డ పుట్టినప్పుడు ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే మంచిదో ఇప్పుడు చెప్పుకుందాం.

నెలలు తక్కువ బిడ్డకు కొవ్వు ఉండదు. ఎముకల పోగులా కనిపిస్తుంది. కనుక ఉష్ణాన్ని అది సర్దుకోలేదు. దానిని వెచ్చగా ఉంచాలి. ముఖ్యంగా శీతాకాలంలో దూది చుట్టబెట్టి ఉంచటం మంచిది. కొందరు తువ్వాళ్ళను చుట్టి వేడినీళ్ళ సంచులు బేబీ క్రింద పెడతారు. ఆ నీళ్లు మరీ వేడిగా వుంటే చాలా ప్రమాదం.

ఈ రకం బిడ్డల్ని ఇంక్యుబేటర్స్‌లో ఉంచి పెంచటం మంచిది. దాని వల్ల వాతావరణంలో తేమ అదుపులో ఉంటుంది. బేబీ ఆరోగ్యంగా వుంటుంది.

వేసవి కాలంలో ఈ బేబీకి చప్పున జ్వరం వస్తుంది. కనుక గది చల్లగా వుంచాలి. అంటే గదిలో కూలర్‌గాని, ఎయిర్ కండిషనర్‌కాని ఉంటే చాలా మంచిది. గదిలోకి వేడివెలుతురు కిరణాలు ప్రసరించకుండా తెరలు వేయాలి.

ఈ బిడ్డ ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసాలు చాలా అపక్రమంలో ఉంటాయి. కొద్ది సెకనులు గబగబ గాలిపీల్చి, కొంతసేపు ఆగుతూవుంటుంది. ఇదిచూస్తే ఎలాంటి తలిదండ్రులయినా హడలిపోతారు. అలాగే ముక్కులోనూ, గొంతులోనూ ఏస్రావం ఉన్నా బయటకురాదు, అది శ్వాసకు అడ్డుపడు

తుంది. కనుక బేబీ తల కాళ్ళకన్నా అరడుగు ఎత్తున ఉండేలా మంచాన్ని ఏటవాలుగా వుంచాలి. అలాగే ప్రక్కవాటుగా పడుకోబెట్టాలి. అప్పుడైనా ఈ స్రావాలు బయటకు కారిపోతాయి. బిడ్డ పెంకురంగులోవుంటే దాని శ్వాస సవ్యంగానే వుందనుకోండి. నీలిరంగు కనిపించినా, గురకవచ్చినా, తక్షణం డాక్టర్ని కబురంపండి.

పుట్టిన ప్రతి బిడ్డ పెదవులతో తల్లి రొమ్మును వెతుక్కుంటుంది. అది సహజమే అయినా నెలతక్కువపిల్లలు యిలా పాలు త్రాగరు. మెత్తటి పాలతిత్తితో అందిస్తే కొందరు తాగగలరు. మిగతావాళ్ళకి డ్రాపర్ తీసుకుని ఒక్కొక్కచుక్క నోట్లో పోయవలసిందే. అది సాధ్యంకాకపోతే ఆసుపత్రికి తీసుకుపోండి, నెలల తక్కువపిల్లలకు కడుపు చాలా చిన్నది కనుక ఎక్కువసార్లు కొంచెం పాలు పట్టించాలి.

పాలు త్రాగుతున్నప్పుడు ఉక్కిరిబిక్కిరి కావచ్చు. దగ్గురావచ్చు, నీలంరంగు అలముకోవచ్చు. కనుక చాలా మెల్లగా, జాగ్రత్తగా ఆహారం మివ్వాలి. డ్రాపర్ (Dropper) వాడేవారు ప్రతిదఫా పాలుపోసే ముందు వేడినీళ్ళతో కడగాలి.

ఈ బిడ్డ పుట్టిన 12-24 గంటలలోగా తొలి ఆహారం ఎంతతొందరగా ఇస్తే అంతమంచిది. తొలిరోజుల్లో దీని రక్తంలో పంచదార చాలా తక్కువగా వుంటుంది అందుకే చప్పున ఆహారం యివ్వాలన్నాము. బిడ్డ ఈ సమయంలో ఉక్కిరిబిక్కిరి కాకూడదుసుమా!

తొలి ఆహారం పాలుకాదు: కాచి చల్లార్చిన నీళ్ళుయివ్వటంమంచిది. బిడ్డ వుక్కిరిబిక్కిరయినా ఊపిరితిత్తులకు పెద్దయిబ్బంది వుండదు. ఆ తర్వాత రోజుల్లో గ్లూకోజునీళ్లు యివ్వండి. ముఖ్యంగా మూడు పౌన్లకు తక్కువ బరువున్న పిల్లలసంగతి యిప్పుడు మనం చెప్పుకున్నాం. నాలుగు పౌన్లకు మించి బరువున్న శిశువులకు తల్లిపాలు, ఆవుపాలు,

గడ్డపాలు— ఏవయినా యివ్వొచ్చు. పోతపాలు యిచ్చేటప్పుడు మొదటి రెండు మూడురోజులూ ఆవుపాలకు సగానికి సగం నీళ్లుకలిపి యివ్వండి. పాలు కుడుచుకోలేని పిల్లలకే పోతపాలు సంగతి చెపుతున్నాము, పౌడరు పాలు అయితే చెంచాడు పొడికి మూడుచెంచాలు నీళ్ల కలపండి. ప్రతీ రెండు గంటలకీ రెండు చెంచాలపాటు డ్రాప్ చేస్తేచాలు, క్రమక్రమంగా అవసరాన్నిబట్టి హెచ్చించవచ్చు. మరీ ఎక్కువ యిచ్చెయ్యకండి.

విటమిను A. C. D. లు, ఐరనూ కలిసిన మందు వాడండి. ఎంత మోతాదులో వాడాలో డాక్టర్ని అడగండి.

బిడ్డ మందగించినా, జిగటవిరోచనాలు వెడుతున్నా, కక్కుతున్నా వెంటనే డాక్టర్ని పిలవండి.

అయిదు పౌండ్లు బరువెక్కితేచాలు ఇక ఆ పిల్లకు ఢోకాలేదు. నలుగురితో బాటు సమమయి పోతుంది.

క వ ల లు

కవల పిల్లలు ప్రతీ ఎనిమిది కాన్పుల్లోనూ ఒక కాన్పుకి కలుగుతున్నారు. గర్భోత్పత్తికి మందులు తీసుకున్నవారికి కవలలు పుట్టే అవకాశంవుంది. ఒకేపిండం రెండుగా విభజింపబడి కవలలవటం జరుగుతుంది. అలాపుట్టిన కవలలు ఒక్కలా వుంటారు. ఒక్కపోలికలో వుంటారు, ఇద్దరూ ఆడవాళ్ళుకాని, ఇద్దరు మగవాళ్లుకాని ఆవుతారు.

రెండుపిండాలు దేనికది విడిగా పెరగటంవల్ల పుట్టిన కవలలు ఒక్కపోలికలో ఉండరు. ఆడా మగా వేర్వేరుగాకూడా వుండవచ్చు. కవలలు మామూలు శిశువులకన్నా చిన్నగా ఉంటారు: బరువు తక్కువగా వుంటారు వీళ్ళకికూడా అపరిపక్వ శిశువుల్ని పెంచినట్టే జాగ్రత్తగా పెంచాలి. వీళ్ళని పెంచటం తల్లికి చాలాకష్టం. ఆమె అలసిపోయి సొలసిపోకుండా ఆమెకు తగిన సహాయాన్ని అందించాలి. ఈ విషయంలో ఏమాత్రం అశ్రద్ధ చెయ్యకూడదు సుమా !

4

పాలివ్వటం

తల్లిపాలు చాలమంచివి. తల్లి బిడ్డకు పాలివ్వటంలో ఆరోగ్యమే కాదు, అనురాగంకూడా లభిస్తుంది. పాలతల్లికి బిడ్డపై ముద్దొచ్చేసరికి ఒక్కసారి రొమ్ములు సలిపి, పాలు చేపురావటం అపూర్వమైన అనుభవమేకదా! అది తల్లికే తెలుసు. అప్పుడు కలిగే జలదరింపులో ఎంత మధురానుభూతి యిమిడివుందో ! అందుకే ఏ తల్లీ బిడ్డను వదులుకోలేదు ప్రాణాన్నయినా పోగొట్టుకొంటుందిగాని—అందుకే తల్లి తన స్తన్యంద్వారా బిడ్డకు ఆరోగ్యాన్నీ, అనురాగాన్నీ, బలాన్నీ, త్యాగాన్నీ అందిస్తుందని చెప్పటం. పాలివ్వటంవల్ల తల్లికీ, త్రాగటంవల్ల బిడ్డకీ ఆనందం లభిస్తుంది.

మనిషి బిడ్డలకు మనిషిపాలే శ్రేష్ఠమయినవి. బిడ్డకు ఎంత చిక్కదనం ఉంటే మంచిదో, ఎంత తీపి అవసరమో—ప్రకృతే నిర్దేశించి ఆ నిష్పత్తిలో తల్లిపాలను సృష్టించింది. ఎంతగోవయినా పశువుపాలు మనిషిపాలవుతాయా ? ఆవుపాలు ఆవుదూడకు శ్రేష్ఠమయినట్లు గేదెదూడకు శ్రేష్ఠం కాదే ! పశువుల సంగతే అలావుంటే, మనుష్యుల సంగతి వేరేచెప్పాలా ?

జిగటవిరోచనాలు, రక్తగ్రహణి, వాంతులు — ఈ దేశంలో ఎక్కువమందికి వస్తున్నాయి. అనగా కడుపులో వ్యాధిక్రిములు ప్రవేశించాయన్న మాట ! తల్లిరొమ్ముల నుంచి బిడ్డనోటికి పాలు సూటిగా ప్రవహిస్తాయి గనుక ఈ రకం సూక్ష్మక్రిములు బిడ్డకు సంక్రమించవు. ఎంత జాగ్రత్త తీసుకున్నా సీసాపాల విషయంలో ఈ వ్యాధులు సోకకసూ మానవు. మరో ముఖ్యవిషయం పాలతల్లి రొమ్ముల్ని భర్త తన నోటితో చీకకూడదు. ఇతరేతర సూక్ష్మక్రిములు సోకకుండా ఆమె ముప్పొద్దులా తన స్తనాలకు పసుపు రాసుకోవాలి.

కోలోస్ట్రిమ్

మొదటి మూడు రోజుల్లోనూ తల్లిస్తనాలలోంచి వచ్చేపాలల్లో కోలోస్ట్రిమ్ (Colostrum) ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఒక రకం క్రిమిసంహారకాలు (Antibodies అందులో వుండటంవల్ల బిడ్డ శరీరంలో వ్యాధి ప్రవేశించకుండా నిరోధిస్తాయి. ముఖ్యంగా రక్తగ్రహణిరాదు. కనుక ఈ పాలు చాలామంచివి. తెలియక చాలామంది తల్లులు ఈమూడు రోజులూ తమ పాలివ్వరు. అది చాలాతప్పు.

తల్లిపాలు చాలా తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. అందులోని క్రొవ్వు పదార్థాలు జీర్ణానుకూలంగా పరివర్తనం పొందివుంటాయి. తల్లిపాలలో Lactoalbumin అను మాంసకృత్తులుంటాయి. అవి తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. ఆవుపాలలోగాని, గేదెపాలలోగాని కేసిన్ (Casein) అనే మాంసకృత్తులున్నాయి. అవి మనిషి పిల్లలకు అంతతేలికగాజీర్ణంకావు. నెలతక్కువ బిడ్డ అయినాసరే తల్లిపాలను తేలికగా జీర్ణించుకోగలదు.

పాలతల్లులు ఎక్కువగా ఆవుపాలనుకాని, గేదెపాలనుకాని త్రాగటం మంచిది. పిల్లలకు మాత్రం చనుబాలే యివ్వాలి. దీనివల్ల బిడ్డకు సరియైన ఉష్ణోగ్రతలో సంపూర్ణాహారం లభిస్తుంది. నీళ్ళు కలపఖర్లేనివి చనుబాలే అని గమనించండి.

బిడ్డకు పాలివ్వటంవల్ల తమ స్తన సౌందర్యం తగ్గిపోతుందని భయపడే సుందరాంగులున్నారు. బిడ్డకు పాలివ్వకపోవటంవల్లనే వారి స్తనాలు బిగిసి నలిపి, నీలిరంగుపొంది పూర్తిగా ఎండిపోవటం జరుగుతుంది. లోభికి ఖర్చెక్కువగదా !

బిడ్డకు పాలిస్తూ ఉండిపోవట వల్ల స్త్రీలకు స్వేచ్ఛ తగ్గిపోతుందనీ, ఇంటికీ బిడ్డకీ అంటిపెట్టుకు పోవలసివస్తుందనీ కొందరు ఈసడిస్తారు. అది కొంతవరకూ నిజమే. అలాంటివాళ్ళు పెళ్ళిచేసుకుని పిల్లల్ని కనటమేతప్పు. గృహిణిగా, తల్లిగా ఆమె నిర్వర్తించవలసిన బాధ్యతల్ని మరచిపోయిందని అర్థం.

బిడ్డకు పాలిస్తున్నంతకాలం గర్భంరాదని పూర్వీకులు చెప్పేవారు ఆధునిక శాస్త్రపరిశోధనలుకూడా ఈ విషయాన్ని రుజువుచేశాయి, బిడ్డకు పాలుతగ్గిపోయిందన్న దశలో గర్భంవచ్చే అవకాశంవుంది అలాగే భర్తతో కాపురం చేస్తున్న ఆవిడకు పాల ఉత్పత్తి తగ్గిపోవటమూ చూస్తున్నాం.

బిడ్డను స్తనాలకి అందించాలిగాని, స్తనాన్ని బిడ్డనోటికి అందించ కూడదు. ఈ రహస్యం తెలియకనో, ఆచరణలో బద్ధకించో స్త్రీలు తమ స్తనాలు వ్రేలాడిపోయేటట్లు, చచ్చుబడేటట్లు చేసుకుంటున్నారు: మితిమీరి తినటం, ఏ పనీపాటూ లేకుండా ఉండటం, గర్భధారణ—వీటివల్ల స్త్రీల శరీరం తన సౌష్టవాన్ని పోగొట్టుకుంటుందేగాని బిడ్డకు పాలివ్వటంవల్లకాదు. బిడ్డకు పాలిచ్చినా యివ్వకపోయినా స్త్రీల స్తనాలు సహజంగా గట్టివి కాక పోతే అందలి టిస్యూలు సాగి, వ్రేలాడిపోతాయి. అందుకే తగిన బ్రాసరీ లను వాడుకోవటం అవసరం రొమ్ము పూర్తిగా పట్టేటట్టు కుట్టించు కోవాలి.

పాలపొడి

పాలపొడి తల్లి పాలకన్నా శ్రేష్ఠమనే ప్రచారం ప్రపంచమంతా జరి గింది. దానితో మన దేశంలో కూడా మధ్య తరగతి స్త్రీలు పాలసీసాలను వాడకంలోకి తీసుకొచ్చారు. పాలివ్వకుండా తమ స్తనాలను దాచుకున్నారు.

ఆ పొరబాటుకు యిప్పుడు ప్రపంచమంతా లెంపలు వేసుకొంటోంది. డాక్ట ర్లని అనాలి. వాళ్లు సరిగా చెప్పివుంటే పిల్లలకు చనుబాలే లభించేవి.

కొందరు తమ బిడ్డకు తగినన్నిపాలు లభించటం లేదని కంగారుపడి పాలసీసాల కోసం పరిగెడతారు. మొదట్లో బిడ్డకు చాలా తక్కువ పాలు కావాలి. రెండు మూడు ఔన్సుల నీళ్ళ పాలయితేచాలు. అపాటి ఆమెవద్ద ఎలాగూ ఉంటాయి. అవి సరిపోతాయి రానురాను బిడ్డ చనుకుడుపుకు తగు ప్రేరణపొంది తగినన్నిపాలు ఎప్పటికప్పుడు ఉత్పత్తి అవుతుంటాయి. చెప్పున్న భయాలతో రొమ్ముపాలు మాని, సీసాపాలకు పరిగెట్టటంవల్ల ఆ తల్లికి ఉన్నపాలు కూడా పోతాయి. అది స్వయంకృతాపరాధమే గదా!

ముమ్ముందు తల్లిపాలు చాలకపోతే బిడ్డ సీసాపాలు త్రాగదని, ఇప్పట్నుంచే అలవాటు చేయాలనుకుంటూ ప్రారంభిస్తారు కొందరు. తల్లి ఆసుపత్రిలో నిద్రపోతున్న సమయంలో ఆమెను లేవకూడదనిచెప్పి ఆమె బంధువులే స్వతంత్రించి సీసాపాలు పట్టటం ప్రారంభిస్తారు. కొందరు తల్లులు కూర్చుని పాలివ్వటానికి బద్ధకించి పాలసీసాని పనిపిల్లకిచ్చి ఆ సంగతి చూసుకోమంటూరు. పిల్లలపై ఈ రకం అత్యాచారం ఏదో విధంగా యిలాగే ప్రారంభ మవుతోంది. "ఆరోగ్యానికి పొగత్రాగటం ప్రమాదం" సిగరెట్ల పెట్టెల మీద అచ్చుగుద్దించినట్లే, "పోతపాలు బిడ్డల ఆరోగ్యానికి ప్రమాదం" అని పాలపొడి పొట్లాలమీద కూడా అచ్చుగుద్దించటం మంచి దని మా అభిప్రాయం. ఇప్పటికే కొన్ని కంపెనీలు ఆ పని చేస్తున్నాయనుకోండి!

తల్లిపాలు ఎక్కువగా త్రాగటం వల్లనే పిల్లలకి తరచుగా కడుపు నొప్పి వస్తున్నదని, విరోచనం ముద్దలు ముద్దలుగా అవుతుందని, పిల్లలు కక్కుకోవటం, చిరాకుగా ఉండటం, సరిగా నిద్రపోక పోవటం జరుగుతుం

దని అజ్ఞానులు ఊహిస్తారు. పుట్టిన రోజుల్లోనే పాలసీసా ముందుగా యిచ్చి, ఆ తర్వాత చనుబాలు యివ్వటం ప్రారంభించి నందువల్లనే యిలా జరుగుతోందని గ్రహించండి. మొదట్నుంచీ సీసాపాలు పట్టని పిల్లలకు యివేవీరావు.

తల్లిపాలు "అవసరాన్ని బట్టి సరఫరా" అను ప్రకృతి సిద్ధాంతం మీద ఆధారపడి ఉన్నది. కనుక సీసాపాలు ప్రవేశించగానే తల్లిపాలు హరాయించుకు పోతాయి.

తల్లికి క్షయ, పిచ్చివంటి ఏదైనా పెద్దజబ్బు వుంటే తల్లిపాలు ఆపుచేయక తప్పదు. అలాంటి వ్యాధి ఏదీలేనప్పుడు తల్లిపాలే యివ్వాలి.

ఎప్పుడు ప్రారంభించాలి ?

పాపపుట్టిన పన్నెండు గంటల తర్వాత తొలిసదవ పాలివ్వాలి. జనన సమయంలో బిడ్డపడ్డ యాతన నుంచి కోలుకోవటానికి ఎంత కాదన్నా 12 గంటలు పడుతుంది. ఆ సమయంలో తల్లిపాలు పచ్చినీళ్ళల్లా ఉంటాయి. కొంచెం తెల్లగా ఉంటాయి, వాటినే కోలోస్ట్రమ్ అంటాము. సులువుగా జీర్ణమైపోతాయి. రెండు మూడు రోజులు తరువాత మామూలు పాలు పడతాయి. ఆ పాలుకూడా కొంచెం నీలంగా వుండి, ఆవుపాలకన్నా పలచగా వుంటాయి.

ఒక్కొక్కప్పుడు పుట్టిన సమయంలో డాక్టర్లు ఆపరేషన్ చేసి బిడ్డని తియ్యవలసి వస్తుంది. ఆ పరిస్థితిలో తల్లి లేచి పన్నెండు గంటలకు బిడ్డకు పాలివ్వగల స్థితిలో వుండదు. అలాంటప్పుడు మూడుచెమ్చాల నీళ్ళను మరగకాచి, చల్లార్చాలి. ఆ నీళ్ళను సీసాలోపోసి బేబీకి పట్టాలి. మరో

రెండు మూడు గంటల్లో తల్లి కోలుకొని తన బిడ్డకు పాలిచ్చుకో గలుగుతుంది.

మొదటి మూడు రోజులూ పాలివ్వటంమాని పంచదారనీళ్ళే యిస్తారు కొందరు అది ఏమాత్రం మంచిపని కాదు. బేబీ తల్లిపాలను కుడుచుకోకపోతే పాలుపడటం చాలా ఆలస్యమవుతుందని మరచిపోవద్దు. పిల్లలకు తల్లిపాలు చాలకపోవటానికి ప్రధాన కారణం మొదటి మూడు రోజులూ ఆ తల్లి తన పిల్లలకు పాలివ్వక పోవటమే. ఈ పోతపాలే బేబీకి మొదట్లోనే బెడసికొడతాయి.

సేవించే విధానం

ముందుగా చేతుల్ని శుభ్రంగా కడుక్కోండి. సబ్బుతో రెండు సార్లు కడుక్కుంటేచాలు. ఆ తర్వాత మీ రెండు స్తనాలనూ నీళ్ళతో కడుక్కోండి. తుడుచుకున్నాక స్థిమితంగా కూర్చుని పాలివ్వాలి పొయ్యిమీద ఏదో పెట్టి మధ్యలో అటు వెళ్ళటానికి వీల్లేదు. ఏకాంతంగా, నిశ్చింతగా ఉండాలి. ఎవరో వచ్చి చూస్తారన్న భయంలేకుండా ప్రయివేటు గదిలో మంచంమీద గాని. సోఫామీదగాని. కుర్చీమీదగాని కూర్చోండి. కాళ్ళని చిన్నస్టూలు మీద మోపుకోండి. బిడ్డని ఒళ్ళోకి తీసుకోండి దానితల, దాని పొట్టకన్నా పైకి ఉండాలి. అలాకాక బిడ్డని అడ్డంగా పడుకోబెడితే. అది పాలతోబాటు పీల్చిన గాలి కడుపులోచేరి ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తుంది. బిడ్డతలను మీ రొమ్ముకు వేసి గట్టిగా నొక్కకండి. మధ్యమధ్య ఊపిరి పీల్చుకోవటానికి వీలుగా కాళీ వుండాలి. పాలు కుడుచుకుంటూ మధ్యమధ్య విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. బిడ్డ నోట్లో మీ చనుమొన పెట్టటానికి వీలుగా ముందుకు వంగకండి. అలా వంగి పాలిస్తే మీకు నడుమునొప్పి వస్తుంది. ఒత్తిగిలి పడుకుని పాలిచ్చేటప్పుడు మీ ఒంటి బరువును మోచేతులపై ఆనుకోకండి. మీ చేతులకీ

ఒంటికి ఆధారంగా తలగడాలు పెట్టుకోకండి. బేబీ రెండవ చేతిని పట్టుకోకండి. అది ఆ చేతితో మీ రొమ్మును గుద్దుతూ ఉండాలి. అలా గుద్దుతున్నప్పుడే చురుకుగా పాలు త్రాగగలుగుతుంది.

మీకు పాలివ్వటానికి రెడీగా ఉన్నప్పుడు మీ బేబీ బుగ్గల్ని నిమరండి. తక్షణం అది మీ రొమ్ముల్ని తన నోటితో తడుముకోవటం ప్రారంభిస్తుంది. ఇలా మీరు నేర్పితే, ఆ తర్వాత మీ రొమ్ము తగిలేసరికి నోరు తెరచి చనుమొనను పట్టుకొంటుంది.

మీ చనుమొనకు చుట్టూవున్న రంగు వలయాన్ని మాత్రమే అది నోటితో బిగియపట్టాలి. చనుమొనను కాదు. చనుమొనను నోటితో పట్టుకుంటే అది చిట్లి పుండుపడుతుంది సుమా!

బేబీ ముక్కు మీ స్తనానికి నొక్కుకు పోకుండా చూడండి. లేకుంటే ఊపిరాడదు. నోటితోటే గాలినీ, పాలనీ ఏకకాలమందు పీల్చవలసి వచ్చినప్పుడే, ఎక్కువ గాలి త్రాగి బిడ్డ బాధపడుతుంది చికాకు, కడుపునొప్పి, కక్కులు వస్తాయి. పాలు త్రాగిన కాస్సేపటికి బిడ్డ ఎందుకో ఏడవటం ప్రారంభించిందంటే ఇదే కారణం

ఒక్కొక్కసారి మీ రొమ్ము బేబీనోట్లో పెట్టగానే పాలు ముమ్మరంగా వచ్చి ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తాయి. మీ చూపుడు వ్రేలినీ. మధ్య వ్రేలినీ ఏరియోలా (చనుమొన చుట్టూవుండే రంగు ప్రదేశం) పై చనుమొనకు రెండు వైపులా ఉంచి, పైకి నొక్కిపడితే ఆ ముమ్మరం తగ్గుతుంది. బేబీ సుఖంగా పాలు త్రాగుతుంది. ఆముమ్మరం తగ్గాక ఆవ్రేళ్ళు తీసెయ్యండి

కొత్తలో నాలగు రోజుల పాటు పాలివ్వటం చాలా యిబ్బందిగా వుంటుంది. బేబీ ఎలా పాలు త్రాగాలో నేర్పవలసినమాట అటుంచండి. తగి

నన్ని పాలు ఎంత సులువుగా వదలాలో మీ రొమ్ములకు నేర్పుకోవలసి వుంటుంది. ఇదిచేతకాక చాలామంది తల్లులు నిరాశపడి తమవద్ద పాలులేవని చెప్పి మొదటి రెండువారాల్లోనూ పాలివ్వటం మానేస్తారు. బేబీకి పాలివ్వటం చేతకాక కాని, నిజంగా పాలు లేక కాదు

ఆ పరిస్థిలలో పాలు లేవని చనుబాలు మాన్పించవద్దు. మరేయిల్లాలి దయనా రెండు మూడు నెలల బిడ్డనితెచ్చి ఒకటి రెండుసార్లు కుడిపించండి. ఝుమ్మని పాలొస్తాయి. దానికి తాగ్రిటం తెలుసు. కనుక ఇవ్వటం తెలియని ఆవిడనుంచి పాలుపీల్చేస్తుంది. ఆ తర్వాత ఈవిడికి ఎలా యివ్వాలో అర్థ వుతుంది.

ఆసుపత్రిలో పురుడు పోసుకున్నవాళ్ళకి సరియైనఏకాంతం ఉండదు. అందునా తొలికాన్పు తల్లులు తమ రొమ్ముల్ని వెల్లడిచేసుకొనటానికి చచ్చే టంత సిగ్గుపడతారు. విజిటర్లు,నర్సులు, డాక్టరులు ఇటూ అటూ తిరుగుతూ వుంటారు చాలా డిస్టర్బెన్సుగా వుంటుంది. అయినా మొండికెత్తాలి.

పాల ప్రవాహం సక్రమంగా రావటానికి రెండుమూడు రోజులు పడుతుంది. కనుక అంత వరకూ మాటిమాటికి స్తన్యమిస్తు ఉండాలిఅంటే విరామం చాల తక్కువగా వుండాలి. మీ చనుమొనలు గట్టిపడేదాక ఎక్కువ సేపు పాలివ్వద్దు. మొదటి అయిదు నిమిషాల్లోనూ తలో రొమ్ము నుంచి కావలిసినంత గుంజేస్తుంది. క్రమక్రమంగా ఒకొక్క రొమ్మునీ పదిహేను నిమిషాలదాక కుడుచుకోవటం నేర్పండి. ఈదఫా కుడిరొమ్ము ముందు అందిస్తే, రెండవదఫా ఎడమరొమ్ము ముందు అందించాలి. ఇలాచేస్తే ఉన్న పాలు పూర్తిగా త్రాగటమవుతుంది. దీనివల్ల పాలఉత్పత్తి పెరుగు తుంది. పాలిచ్చిన తరువాత చనుమొనల్ని పొడిగుడతో తుడిచి ఆరబెట్టండి

అయినా పాలు కారుతూవుంటే కాటన్ పేడ్స్ అడ్డంపెట్టి. బ్రాసరీ వేసేసుకోండి. రోజూ రెండుసార్లు మీ రొమ్ముల్ని మంచినీళ్ళతో కడిగివేయండి. సబ్బుతో కడగకండి. పసుపురాస్తే మంచిది. వీలిచ్చినప్పుడల్లా గాలికి ఆరబెట్టండి. చనుమొనలకు తరచు వెన్నరాయటం మరీమంచిది.

ఎన్నిసార్లు ఇవ్వాలి ?

కొంతమందిపిల్లలు ప్రతీ రెండుగంటలకీ పాలు త్రాగుతారు. కొందరు ప్రతీమూడు గంటలకీ త్రాగితే. కొందరు నాలుగేసి గంటలకొకసారి త్రాగుతారు. బిడ్డ ఏడ్చినప్పుడల్లా పాలివ్వాలన్న సిద్ధాంతం మంచిదికాదు ఏడుపుగొట్టుపిల్లల విషయంలో అది సుతలామూ వర్తించదు కాస్త ఓపిక పడితే పిల్లకూడా షెడ్యూలు టైముకి పాలుత్రాగే అలవాటులో కొస్తారు.

అలా అని అస్తమానూ గడియారం పట్టుకు కూర్చోకండి. ప్రతీ మూడేసి గంటలకీ పాప పాలు త్రాగాలికదా అని నిద్రపోతున్నదానిని పాల టైము అయిందని లేపెయ్యకండి మెలకువగావుండి ఆటపాటల్లో గడిపి ఆకలితో ఏడ్చేదానిని ఇంకా టైము కాలేదని ఆపెయ్యకండి. ఒకప్పుడు చనుబాలు బిడ్డకి తగినంత లభించక లేదనిపిస్తుంది. అయినా సీసాపాలు పట్టకండి. కాళీరొమ్మును అలాగే కొంత సేపు కుడుచుకోనివ్వండి ఏ ఆందోళనా లేకుండా మనస్థిమితంగా ఉండే పక్షంలో మీశరీరం సర్దుకుని తగినన్నిపాలు అదే విడుదల చేస్తుంది. బిడ్డ కాళీరొమ్మును కుడుచుకుంటున్నప్పుడు ప్రేరణ జరిగి పాలు మళ్ళీ ఊరతాయి.

పిల్లల పద్ధతి :

కొందరు పిల్లలు పాలు త్రాగేటప్పుడు పేచీలు పెడతారు. కొందరు పాలు త్రాగుతూ మధ్యమధ్య నిద్రపోతారు. అలాంటప్పుడు ఈ పాప

కడుపునిండా పాలు త్రాగిందో లేదో తల్లికి అర్థంకాదు. ఉయ్యాలలో పడుకో బెట్టగానే లేచి కెవ్వున కేకపెట్టి, పాలుకోసం ఏడుస్తారు. అలా ఒళ్ళో నిద్ర పోవటమే ఆ పిల్లలకు యిష్టం. మళ్ళీ ఒళ్ళో పడుకో బెట్టుకుని పాలివ్వండి. ఈ రకం పిల్లలు పాలకన్నా ఆప్యాయతనే యెక్కువ కోరుతారు.

పాలు కుడిచేటప్పుడు ఏడ్చే పిల్లలు ఏందుకేడుస్తున్నారో చూడండి. బిడ్డకు అనుకూలమైన పొజిషన్‌లో పడుకుని ఉండకపోవచ్చు. రొంపపట్టి ముక్కులోంచి శ్వాస ఆడటంలేదేమో ! లేదా ముక్కు రొమ్ముకు నొక్కుకు పోయి ఊపిరాడంలేదో ! సీసాపాలు త్రాగేదయితే పాలతిత్తికి కన్నం మరీ చిన్నదయి బేబీ అలసి పోతున్నాదేమో ! ఒకప్పుడు మరేకారణమూ కన బడకపోవచ్చు. దానితో తల్లికి పిచ్చెత్తినట్లవుతుంది. తల్లికి చిరాకురాకూడదు. వస్తే పాలచేపులాగిపోతాయి. ప్రతీ అరగంటకీ పాలివ్వవలసి వస్తుంది. దానితో పిల్లకి అసంతృప్తి, చిరాకు కలుగుతాయి.

బిడ్డ ఎంత గొడవచేసినా తల్లి పట్టించుకోకూడదు. ప్రశాంతంగా వుండాలి. ఏమాత్రం చిరాకు తెచ్చుకోకూడదు. తనుకూడా ఏడుస్తూ కూర్చో కూడదు. ఊరడింపు మాటలతో ఓదారుస్తూనే వుండాలి. బేబీని లాలిస్తూనే వుండాలి. ఒక రొమ్మునుంచి ఇంకోరొమ్ముకు మార్చాలి. బాగా నిద్ర పోయే దాకా ఆగి, ఉయ్యాలలో జాగ్రత్తగా పడుకోబెట్టండి. పడుకోబెట్టిన వెంటనే లేచి ఏడ్చిందనుకో కంగారుపడి మళ్ళీ పాలివ్వవద్దు ఊరికేకాస్సేపు జోకొట్టు కొద్దిగా నీళ్ళు పట్టించు. ఇంకా గొడవచేస్తే పాలివ్వక తప్పదు. ఏంత చేసినా చికాకుపెట్టే పిల్లళ తల్లివయితే, వాళ్ళు పెద్దయ్యేదాకా భరించు. కొద్దివారాల్లో వాళ్ళే సర్దుకుంటారు.

పత్యపానాలు :

బాగా పాలు త్రాగండి. ముప్పొద్దులా చిక్కనిపాలు పుష్కలంగా త్రాగాలి. పళ్ళు, కాయగూరలు తినండి. విటమిను "సి" తగినంత లభి

స్తుంది. గుడ్లూ, మాంసము తినచ్చు మంచినీళ్ళు జ్ఞాపకము వుంచుకుని ఎక్కువగా తాగండి. మషాలా దినుసుల్నీ, చాకొలెట్లనీ, బాగానూనెలో వేగిన వాటినీ తినకండి. ఎక్కువగా నెయ్యి వాడకండి

మీరు తాగిన మందులన్నీ మీ పాల ద్వారా బిడ్డ శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. ఏమందులు మీకు ఉపకారం చేస్తాయో ఆ మందులే మీ బిడ్డకు అపకారం చేస్తాయి. మీరు ఆముదం తాగినా, మేగ్‌సల్ఫ్ వాడినా మీ మలబద్ధకం పోతుందిగాని, మీబేబీకి రక్తగ్రహహణి పట్టుకుంటుంది. తంబాకు అలవాటుంటే నికోటిన్, బార్బిట్యురేట్స్,అయోడైడ్స్, బ్రోమైడ్స్ ఎస్ప్రిన్, సల్ఫోనమైడ్స్, ఏంటీబయాటిక్స్, లాక్సేటీవ్స్—ఏవయినాసరే పాలద్వారా బిడ్డకు సంక్రమిస్తాయి. బేబీకి పాలిచ్చేరోజుల్లో కుటుంబ నియంత్రణకోసం మాత్రలు వేసుకోకండి. అవి పాల ప్రవాహాన్ని అరి కడతాయి. బిడ్డ శరీరాన్ని పాడుచేస్తాయి.

రొంప, దగ్గు మొదలైన వాటిని లెక్కించకండి. అలాగే పాలిచ్చే యండి మీకు జ్వరంగా ఉన్నా కడుపునొప్పి ఎక్కువగా ఉన్నా ఫరవా లేదు. మీ బేబీకి పాలివ్వచ్చు జ్వరం మరీ ఎక్కువగావుండి మందులు తీసికోవలసివస్తే మీరు పాలతల్లినన్న విషయం డాక్టర్‌కి జ్ఞాపకం చేయండి

తల్లిపాలు తాగే పిల్లల్లో చాలామంది తల్లిపాలు తాగేటప్పుడు గాలిని మ్రింగటం జరగదు. వాళ్ళకి త్రేన్పులు తెప్పించటం (Burping) అవసరంలేదు. కక్కేపిల్లలకు బర్పింగ్ అవసరం. వాళ్ళకు త్రేన్పులు రావాలి. అదెలాగో మున్ముందు చెప్తాను.

కొంతమంది పిల్లలు పాలు తాగేటప్పుడు కొన్ని పాలుకారి బట్టలన్నీ పాడవుతాయి. దీనిని కక్కులనుకోవద్దు. అదొకదశ. కొద్దినెలల్లో దానికదే పోతుంది.

తల్లిపాలు త్రాగే పిల్లల విరోచనం చాలామెత్తగా, జిసురుగా ఉం టుంది, ఎక్కువసార్లు దొడ్డికెళ్ళటం జరుగుతుంది—అదేమీ తప్పుకాదు. ఒక్కొక్కప్పుడు పెరుగుబిళ్ళల్లా, ఆకుపచ్చగా ఉండవచ్చు. అయినా కం గారు పడవద్దు. కొందరు రోజుకు ఆరుసార్లు దొడ్డికెడితే కొందరు రెండేసి రోజులకొకసారి దొడ్డికెడతారు. అంతమాత్రాన విరోచనాలవుతున్నాయని గాని,మలబద్ధంవచ్చిందనిగానీ అనుకోవద్దు. ఆబేబీ పద్ధతే అంత అనుకోండి.

పాలు సరిపోతాయా?

మీరిస్తున్నపాలు మీ బిడ్డకి సరిపోతాయోలేదో నన్న సందేహం మీకు కలుగుతుంది, చనుబాలను ఎలాగకొలవటం ? పాలుత్రాగాక రెండు మూడు గంటలదాకా మీబేబీ ఏడవకుండా వుంటేచాలు—దీనిగురించి ఆలో చించనక్కర్లేదు. అలాగే బిడ్డబరువు నానాటికీ పెరుగుతోందోలేదో, చూసు కొంటే తెలుస్తుంది. పురుడు పదిరోజులూ దాటిన తరువాత మీబిడ్డ రోజుకు 25 గ్రా॥లు చొప్పున బరువు పెరుగుతుంది. మొదటి మూడునెలలూ ఈ పెరుగుదల చూస్తారు. మీ బిడ్డకు పాలు సరిపోకపోతే ఈ పెరుగుదల కనిపించదు.

అయితే బిడ్డ ఎంతపాలు త్రాగిందో ఎలా తెలుస్తుంది ? తెలుస్తుంది. పాలివ్వబోయేముందు పిల్లను ఉన్నదున్నట్లుగా కాటాలోవేసి తూచండి. ఆ వెంటనే ఆ బిడ్డకు కడుపునిండా పాలివ్వండి. అప్పుడు మళ్ళీ తూచండి. ఈ రెండుబరువులకూమధ్యగల తేడాయే ఆ బేబీత్రాగిన పాల బరువు. ఆ బేబీకి పాలిచ్చేటప్పుడు ఉచ్చపోసినా, దొడ్డికెళ్ళినా ఏం చేయాలి? ఆ గుడ్డతోటే తూచాలి. ఆ గుడ్డను తొలగించకూడదు.

తృప్తిగా పాలుత్రాగే బేబీ రాత్రింబవళ్ళు తృప్తిగా నిద్రపోతుంది; మామూలుగా విరోచనం చేసుకొంటుంది.

చనుమొనలు అణగారివుంటే :

మీ చనుమొనలు నొక్కుకుపోయివుంటే మీ బేబీ పాలుత్రాగటం కష్టం. అలాంటప్పుడు మీరే మీరొమ్ముపాలు కాస్సేపు పిండండి దానివల్ల మీ చనుమొనచుట్టూవున్న రంగువలయం (ఏరియోలా) మెత్తబడుతుంది. ముందుగా మీ బొటనవ్రేలినీ, చూపుడువ్రేలినీ ఆ ఏరియోలా మీద మోపి గట్టిగానొక్కండి. చనుమొన పైకివస్తుంది. అప్పుడు దానిని మీబేబీ నోట్లో పెట్టండి.

ఈ ప్రయత్నం ఫలించకపోతే, నిప్పిల్‌షీల్డ్‌ను ఒకటి రెండు నిముషాల పాటు ఉపయోగించండి. శంఖుఆకారంలోవున్న గ్లాసుకు చివర రబ్బరు చూచుకం (Nipple) ఉంటుంది. దానిని తల్లిచనుమొనకు తగిలించుకోవాలి బిడ్డకు ఆ రబ్బరు చూచుకాన్ని అందిస్తే అది పీలుస్తుంది లోపల శూన్యప్రదేశం ఏర్పడి ఆమె రొమ్మునుంచి పాలు వస్తాయి. ఇలా రెండు మూడు నిముషాలు చేశాక, ఆ షీల్డ్‌ని తీసేసి సూటిగా చనుమొననే బిడ్డకి, ఇవ్వాలి. బిడ్డ పెదాలు తగలకుండా తల్లికి తగినన్ని పాలు చేపురావని మరచిపోవద్దు.

ప గి లి న చూ చు కా లు :

చనుమొనల్నే చూచుకాలని అంటాం. బిడ్డ తన ఇగుళ్ళతో చనుమొనల్ని పట్టుకుంటే అవి పగులుతాయి. పసుపు సరిగా రాయకపోతే పాలిచ్చేటప్పుడు యమబాధ పెడుతుంది. సూక్ష్మక్రిములుచేరి పుండుపడ వచ్చు. అలా జరిగితే మీరు ఇరవై నాలుగు గంటలసేపు ఆరొమ్ముతో పాలివ్వవద్దు డాక్టర్నడిగి ఆయింటుమెంటు రాయండి ఈలోగా ఆ చూచుకాన్ని గాలికి పావుగంటసేపు చొప్పున ఆ రోజు మూడునాలుగుసార్లు ఆర బెట్టండి. ఒకటి రెండురోజుల్లో మానిపోతుంది ఈ రెండురోజులూ రెండవ

రొమ్ముతోనే పాలివ్వాలి. ఈ రొమ్ములోని పాలను జాగ్రత్తగా ఎప్పటి కప్పుడు పిండివెయ్యండి.

రొమ్ములు ఉబ్బితే:

అందరి అదృష్టం ఒక్కలా వుండదు. పురుట్లోనే పిల్లలుపోవటం జరుగుతుంది. అప్పుడామె రొమ్ములు ఉబికి సలుపుతాయి. కడుపుశోకం ఒక వంక, పాలపోటు ఒకవంకా తల్లినిబాధిస్తాయి. అప్పుడాపాలు పిండెయ్యటం అవసరం చేతుల్ని శుభ్రంగా కడుక్కోండి. ఏరియాలోపైన బొటనవ్రేలినీ, అడుగున చూపుడువ్రేలిని ఉంచండి. వుంచి ఆవేళ్లితో మీరొమ్ము ఎముక తగిలేదాకా నొక్కండి. అలా నొక్కుతూ రెండవచేతితో మీరొమ్మను ఎత్తి పట్టుకోండి. ఆ రెండు వ్రేళ్ళతో కత్తిరిస్తున్నట్లుగా వత్తివత్తి నొక్కండి. రొమ్ములోవున్న పాలు పూర్తిగా కారిపోతాయి.

రొమ్ముమాద:

రొమ్ములో చీముచేరితే "రొమ్ముమాద" (Abscess) అంటాము. అప్పుడు ఆరొమ్మురంగు నీలంగా ఉంటుంది. పగిలిన చూచుకానికి చికిత్స జరక్కపోతే సూక్ష్మక్రిములు ప్రవేశించి ఈ రొమ్ముమాద కలుగుతుంది. రొమ్మువాచి ఎర్రబడుతుంది. ముట్టుకుంటే వేడిగా వుంటుంది. తక్షణం డాక్టర్ని సంప్రదించండి ఏంటీబయోటక్సు యిస్తాడు. చాలా అర్జెంటుసుమా! లేకుంటే జర్వం ఎక్కువై రొమ్ము ఎండిపోతుంది.

పాలుచాలకపోతే:

పేదవాళ్ళకు రొమ్ములేపెన్నిది. ఉన్నవాళ్ళకే అన్ని రుపరపలూనూ డబ్బిచ్చి డబ్బాపాలు కొనుక్కోవటం వాళ్ళవల్లకాదు. కనుక ఎలాగయినా

తమబిడ్డకు చనుబాలే యిచ్చితీరాలి. ఈ అవసరమే వాళ్ళ ప్రయత్నంలో కృతకృత్యులు కావటానికి కారణం. సంపన్నులకు అపనోపాలెక్కువ. తమవంతు పీసమెత్తు ప్రయత్నమన్నా చేయకుండా డబ్బాపాలకోసం పరిగెడతారు. పైగా తమకు తగినన్ని పాలుపడవని గొప్పలు పోతారు.

ఏమయినాసరే చనుబాలే యివ్వాలన్న పట్టుదలవుంటే పాలు తప్పకుండా పడతాయి. ప్రారంభంలో నీబిడ్డని సంతృప్తిపరచలేనంత మాత్రాన నిరుత్సాహపడవద్దు ఎక్కువసార్లు రొమ్ము అందిస్తూవుండు. క్రమక్రమంగా రెండుమూడు వారాల్లో పాలు ధారాళంగా పడతాయి. సిజేరియన్ ఆపరేషన్ గాని, జ్వరంగాని, ఏదైనా వ్యాధిగాని జరిగిన స్త్రీలకు మాత్రమే పాలుపడటం ఆలస్యమవుతుంది.

ముందుగానే సీసా అలవాటు చేసెయ్యకండి రొమ్ములోంచి పాలు తాగటంతేలిక. ఆకలివేస్తే బేబీ ఆదేరొమ్మును కుడుచుకుంటుంది. బొత్తిగా బేబీకి పాలుచాలక బరువు తగ్గిపోతున్నా, ఎక్కువగా గోలచేస్తున్నా, నెల తక్కువగా పుట్టినా అట్టికాలం సీసానుంచి తప్పించలేము. కనుక మీ డాక్టర్ సలహా తీసుకోండి.

రొమ్ములోని పాలు పూర్తిగా అయిపోతేనే మళ్ళీ ఎక్కువపాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి రాత్రి ఒకటి రెండుసార్లు ఉన్న పాలని యిచ్చేస్తే పాల ఉత్పత్తి చురుకుగా జరుగుతుంది. ఇక సీసాపాలు యివ్వక తప్పదన్న దశలోకూడా ముందుగా మీ రొమ్ముల్లో పాలు ఉన్నంతవరకూ త్రాగించండి. మీ పాలు త్రాగాక మీ బిడ్డకు ఒకటిన్నర ఔన్సుల సీసాపాలు త్రాగితే సరిపోతుందనుకోండి. నాలుగురోజులు పోనిచ్చి సీసాపాలను ఒక్క ఔన్సు యివ్వండి. దానితో ఆకలి పుడుతుంది. ఆకలివల్ల ఆ బిడ్డ రొమ్ముల్ని చివరికంటా పీల్చటానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఔన్సంటే 30 మిల్లీ లీటర్లు.

పాలు పెరగటానికి మందులున్నాయి. గాని అవి మీ ఆరోగ్యాన్ని తినేస్తాయి. కనుక మందులు వాడవద్దు. ఎక్కువగా పాలు, నీళ్ళు పళ్ళ రసాలు, కాయగూరలు, మాంసం, గ్రుడ్లూ తినండి. దానితో తగుసత్తువ, కుంభవృష్టిగా పాలూ లభిస్తాయి. ఈ విషయంలో ఇంకెవరి సలహాలూ పాటించవద్దు. నీ రొమ్ములు నొక్కుకుపోయి ఉన్నాయి కనుక పనికిరావని కొందరూ, బిడ్డకు నీపాలు పడకనే కడుపునొప్పి వస్తోందని కొందరు నిన్ను నిరుత్సాహపరుస్తారు. వాళ్ళమాటలన్నిటినీ పెడచెవినిపెట్టి, నీబిడ్డకు తనివితీరా నీచనుబాలియ్యి.

మొదట్లో కొందరు స్త్రీలు ఎక్కువ పాలిచ్చినా, రెండుమూడు నెలలు గడిచేసరికి వారిపాల ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది. దానికి కారణం వారిలో ఆత్మ విశ్వాసం లేకపోవటంకావచ్చు. ఎక్కువ పనిచేసి అలసిపోవటం కావచ్చు. భర్త వేధించుకు తినటంకావచ్చు. కుటుంబ సమస్యలవల్ల వారికి మనశ్శాంతి లేకపోవటం కావచ్చు. ఇక తమపాలుచాలవనీ, తామింక బిడ్డకు పనికిరావనీ ఈస్త్రీలు కుమిలిపోతారు. వారికి ధైర్యంచెప్పి పునఃప్రయత్నం చేయించవలసిందే.

బిడ్డకు నాలుగయిదు నెలలు నిండేదాకా తల్లిపాలే పుష్కలంగా సరి పోతాయి. అలా చాలని పక్షంలో నాల్గవనెలనుంచి సీసాపాలుకూడా ప్రారభించవచ్చు. ఉద్యోగానికో, కూలిపనికో పోయేతల్లులు ఇంటిదగ్గర ఉన్నప్పుడు చనుబాలు యిచ్చినా, పనిమీద పోయినప్పుడు సీసాపాలు యిప్పిస్తారు.

అయిదారు నెలల్లో చనుబాలు తప్పించటానికి ప్రారంభించటం చాలా మంచిది. అయిదవ నెలలోనే స్త్రీలు తిరిగి కామక్రీడల్లోకి ప్రవేశించ వచ్చు. పోతపాలు ప్రారంభించినా మరోమూడు నెలలుదాకా చనుబాలు కూడా ఇస్తూండాలి. మంచి ఆరోగ్యంగా ఉన్న స్త్రీ రెండు మూడేళ్ళదాకా

పాలిస్తూనే ఉంటుంది. ఎటొచ్చీ ఈ కుర్రవెధవ ఆమె రొమ్ముమీద కాటు వేయకుండా చూసుకోవాలి. బస్తీల్లో ఆడవాళ్ళెవరూ ఒకటి రెండేళ్ళు పాలివ్వటానికి సిద్ధంగాలేరు. ఎటొచ్చీ పల్లెపడుచులే ఇంకోరెండేళ్ళయినా పాలివ్వగలరు. అందుకుతగ్గ తిండితినాలి.

చనుబాలతోబాటు సీసాపాలు త్రాగించడానికి సిద్ధపడ్డప్పుడు కప్పుతో పాలు త్రాగించటం సీసాపాలు త్రాగించటం నేర్పితేనే మంచిది. అయిదారు నెలల పిల్లకు ఈ అలవాటు చేయవచ్చు. సీసా అక్కర్లేకుండానే కప్పుతో పాలుత్రాగటం నేర్చుకుంటే బేబీ ఆరోగ్యం చెడదు. సీసాలు తిత్తులు అంత ఆరోగ్యవంతంకాదు.

బిడ్డకు కప్పు అందించగానే గడగడా త్రాగేస్తుందనుకోవద్దు. క్రమ క్రమంగా నేర్వాలి.

చనుబాలు ఉన్నంతవరకూ యివ్వండి ఫరవాలేదు. బలవంతాన మీ రొమ్ముల్ని ఎండకట్టుకోవలసినపనిలేదు.

కొందరు అమాయక స్త్రీలు పాలుతగ్గిపోవటానికి ఇంజెక్షన్లు తీసుకుంటారు. పాలురాకుండా పోతాయి నిజమే. దానితోబాటు రొమ్ములుకూడా ఎండిపోతాయి. ఇక తమ అందచందాలన్నీ ఎండిపోయినందుకు ఏడుస్తూ కూర్చోవాలి.

రాత్రి పాలు :

బిడ్డపుట్టిన మొదటి కొద్దివారాల్లోనూ అర్థరాత్రి, తెల్లవారుఝామున మొత్తం రెండుసార్లు పాలివ్వవలసి ఉంటుంది. క్రమక్రమంగా అర్థరాత్రి పాలు అవసరం ఉండదు. తెల్లవారుఝామున నాలుగుగంటలకేలేచి త్రాగుతూ ఉంటుంది. క్రమక్రమంగా బేబీకి నిద్ర ఎక్కువై ఉదయం అయిదు గంట

లకీ, ఆరుగంటలకీ లేచి త్రాగటం ఉండదు. రాత్రి త్రాగటం ఉండదు. నాలు గయిదు నెలలు నిండినాకూడా అర్ధరాత్రి పాలకోసం లేస్తూవుంటే పంచ దార నీళ్ళు యివ్వటమే మంచిది.

సీసా పాలు :

ఆవుపాలు, గేదెపాలు, మేకపాలు, ఒంటెపాలు — వీటినే పిల్లలకు పడుతూ ఉంటారు. ఆఖరి రెండూ కొద్దిమందే ఉపయోగిస్తారు.

ఇళ్ళకు తెచ్చియిచ్చే పాలల్లో నీళ్ళు ఎక్కువగా కలుస్తాయి. బజారులో పాలపొడి దొరుకుతుంది. అది కొనటమే మంచిది; ఎటొచ్చీ ఖరీదెక్కువ. ఒకసారి దొరికిన కంపెనీడబ్బా మరోసారి దొరక్కపోవచ్చు.

ఆవుపాలయినా, పొడిపాలయినా, టోన్డుపాలయినా ఔన్సుకి ఇరవై కేలరీలు కరిగి ఉంటాయి. టోన్డుపాలకు నీళ్ళు కలపకండి. అలాగే ఆవు పాలకిగాని, గేదెపాలకుగాని నీళ్ళు కలపకూడదు. ఎటొచ్చీ గేదెపాలకు మల్టీవిటమిను డ్రాప్సు కలపండి. కప్పుడుపాలకు కప్పుడునీళ్ళు కలిపితే ఏమయినట్లు ? కప్పుడు పాలే త్రాగినట్లు. రెండుకప్పులపాలు త్రాగవలసిన పిల్లకు పాలకు బదులు ఒక కప్పు నీళ్ళుపడితే ఎదుగుదల సగానికిసగం దెబ్బతినదా ? పిల్ల ఆరోగ్యం పాడవదా ? ఎందుకిలా మీరు మీకన్నబిడ్డకే మోసంచేస్తారు ?

నెలతక్కువ పిల్లలకు సగానికిసగం నీళ్లుకలపకుండా పాలివ్వకూడదు సుమా ! అదయినా మొదటి మూడురోజులే. ఆ తర్వాత క్రమక్రమంగా నీళ్ళశాతం తగ్గించివెయ్యాలి.

గేదెపాలల్లో క్రొవ్వు ఎక్కువ. పాలుకాచి చల్లార్చినతర్వాత మీగడ తీసెయ్యండి. మిగతాపాలు వాడుకోవచ్చు 2 ఔన్సుల పాలకు (60 మి.లీ.)

అరచెంచా పంచదార కలపండి. పిల్లలకు పాలు తియ్యగా ఉంటేనే యిష్టం. నెలలోపు పిల్లలకు గేదెపాలు పట్టించేటప్పుడు నాలుగువంతులు పాలూ, ఒక వంతు నీళ్ళూకలపండి.

పాలపొడివాడేవారు ఒక కొలపాత్రపాలపొడిని ఒక ఔన్సునీళ్ళల్లో కలపాలి. ఆ కొలపాత్ర ఆ డబ్బాలోనే ఉంటుంది దాని తలగీసిపొడరు తీసుకుంటేచాలు, డబ్బాపాలు ఎలా కలపాలో ఆ డబ్బామీదనే ఉంటుంది. రోజూ ఎన్నిసార్లు పాలుపొయ్యాలో అదికూడా డబ్బామీదనే ఉంటుందిగాని, దానిని ఏమాత్రం పట్టించుకోవద్దు. పిల్లలంతా ఒక్కలా ఉండరు. ఎవరి అవసరాలు వాళ్ళవి. ఆ చార్టుకి మీబిడ్డ అవసరాలకీ సంబంధం ఉండదు.

సరంజామా:

సీసాలు, ప్లాస్టిక్ కవర్లు, పాలతిత్తులు, చెంచాలు, ఔన్సుగ్లాసు, సీసాలు కడగటానికి పనికివచ్చే బ్రష్‌లు, డిటర్జెంటు, గళ్ళా సిద్ధంచేసుకోవాలి.

శుద్ధిపరచడం:

పాలసీసాలనూ, జగ్గుల్ని, పాలతిత్తుల్ని, కవర్లనీ శుభ్రంగా వేడినీళ్ళతో డిటర్జెంటువేసి కడగండి. పాలతిత్తుల్ని తిరగవేయండి. డిటర్జెంటువేసి బాగాకడగండి; వాటికన్నాలు మూసుకుపోతే చీపురుపుల్లతో పొడిచి తెరవండి మొత్తం ఈ సరంజామానంతనీ పదిపదిహేను నిముషాలపాటు వేడినీళ్ళల్లో మరగనియ్యండి. మొత్తంమీద అన్నివస్తువుల్ని పరిశుభ్రంగా తోమారోలేదో జాగ్రత్తగా చూసుకోండి. మనదేశంలో పాలతిత్తులయినా మంచిరకం ఉండవు. పదినిముషాలు మరగబెడితే కరిగిపోవచ్చు. అందుకే వాటిని మాత్రం వేరుగా అయిదు నిముషాలపాటు మరగనివ్వండి.

ఇన్నిటికన్నా ఒక కప్పునుగాని, గ్లాసునుగాని శుభ్రపరచటం చాలా తేలిక. కనుక సాధ్యమయినంత తొందరగా దీనికే అలవాటు చేయటం మంచిది. బిడ్డకు నాలుగు నెలలు నిండితేచాలు గ్లాసుతోపాలు త్రాగించవచ్చు.

పాల సీసాలయితే రెండురకాలు ఉన్నాయి. పడవ ఆకారంలోవుండి రెండువేపులా తెరచివున్నవి; సీసాలాగేవుండి ఒకేవేవునతెరచివుండేవికొన్ని. వీటిని శుభ్రంచేయటం చాలాతేలికే.

మీరుకొనే పాలతిత్తులు చాలా మృదువుగా మెత్తగా వుండాలి. కన్నం చిన్నదిగావుండాలి. అవసరమయితే కన్నాలను పెద్దవి చేసుకోవచ్చు. సూదిపిన్నీసు ముల్లుసు ఎర్రగాకాల్చి పాలతిత్తి అసలు కన్నంలోకిచొప్పించి అవసరమయినంత రంధ్రం చేసుకోవచ్చు. కన్నం పెద్దదయితే చిన్నది చేయలేముగాని, కన్నం చిన్నదయితే పెద్దది చేయవచ్చు; కనుక జాగ్రత్తగా చేయండి సూదిని కాల్చేటప్పుడు చేతులు కాలకుండా చూసుకోండి.

పా లు త యా రు చే యు ట :

ముందుగా మీ చేతుల్ని సబ్బుతో శుభ్రంగా కడుక్కోండి. పాల సీసా ముందు కూర్చుని దగ్గటం, తుమ్మటం మంచిదికాదు. సీసాలోపలి భాగాన్ని ముట్టుకోవద్దు. అలాగే ఏ పాత్రనీ చేతితో ముట్టుకోవద్దు. అలాగే ఏ పాత్రనీ చేతితో ముట్టుకోకండి.

మీరు ఏ పశువుపాలు తీసుకున్నా ముందుగా వాటిని మరగకాచండి, పాలపొడి అయితే దానికి వేడినీళ్లు కలిపి ముందుగా పాకంచేయండి. ఉండ లుండలుగా ఉండకూడదు. అవసరమనిపిస్తే కొంచెం పంచదార ఈ దశలోనే కలపండి.

ఒక ఔన్సు నీళ్ళకి (30 మి. లీ) ఒక కొలత (తలగీసి) పొడి సరిపోతుంది. నాలుగు ఔన్సులపాలకి, నాలుగు కొలతల పాలపొడిచాలు.

పాలతిత్తి తొడిగేటప్పుడు దాని అంచుని గట్టిగా పట్టుకోండి. చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలిసుమా ! దానిపై ఈగనన్నా వాలనివ్వకూడదు. ఈగ వాలితే ఆ పాలతిత్తి తీసేసి ఇంకొకటి తొడగండి. కనీసం వేడినీళ్ళతో నైనా మళ్ళీ కడగండి.

మీ యింట్లో రిఫ్రిజిరేటర్ ఉంటే ఆరోజు కావలసిన పాలన్నీ ఒక్కసారే తయారు చేసుకుని అందులోపెట్టి దాచుకోవచ్చు. ఉదాహరణకి మీ పాప రోజూ ఆరు సీసాలపాలు త్రాగుతుందనుకోండి. దఫాకు నాలుగు ఔన్సుల (120 మి. లీ.) పాలు త్రాగుతూంటే మొత్తం 24 ఔన్సుల (720 మి. లీ.) పాలు రోజుకు త్రాగుతుందనికదా అంచనా. 26 ఔన్సుల చన్నీళ్లు తీసుకుని మరగకాచితే 24 ఔన్సుల వేడినీళ్ళవుతాయి దానికి 24 చెంచాల పాలపొడి కలిపి, నాలుగేసి ఔన్సులచొప్పున ఆరు పాల సీసాల్లో పోసి, ఫ్రిజ్‌లో ఉంచండి.

పాలిచ్చే టైంకి ఒక్కసీసాతీసి, వెచ్చని నీళ్ళల్లోకాస్సేపు ఉంచండి. గోరువెచ్చగా పాలు అయిన తర్వాత యివ్వండి. మరీచల్లగా లేకపోతే ఫ్రిజ్ లోంచి తీసిన సీసాపళంగా యివ్వొచ్చు.

రోజంతకీ అవసరమయిన పాలని ఒకేసారి తయారుచేసుకు ఉండటంవల్ల బోలెడు చాకిరీ తప్పిపోతుంది; అంతేకాదు — బిడ్డకి అనారోగ్యం కలిగే అవకాశాలుకూడా ఉండవు. ఒక వంక ఆకలితో బిడ్డ ఏడుస్తూంటే నువ్వు పాలు కలపవలసి రావటం ఎంత ఘోరం ! ఆ తొందపాటులో అంత పరిశుభ్రతనుకూడా పాటించలేవు. ఇలా ఒక్కసారే కలిపి ఉంచు

కుంటానంటే యింట్లో ముసలమ్మలు ఒప్పుకోకపోవచ్చు. అయిన రిఫ్రిజిరేటర్ మీ యింట్లోవుంటే ముసలమ్మలమాట పట్టించుకోవద్దు.

పాలు మిగిలిపోతే:

బిడ్డ త్రాగగా సీసాలో పాలు ఏమాత్రం కొద్దిగా మిగిలినా పారబోసెయ్యండి. మరీ ఎక్కువగా మిగిలితే మళ్ళీ ఆ సీసాను ఫ్రిజ్‌లో పెట్టండి గాని, మళ్ళీ యిచ్చేటప్పుడు పాలతిత్తిని మార్చండి.

స్టెరిలైజేషన్ ఎప్పుడు మానవచ్చు ?

తొమ్మిదినెలలు నిండేసరికి మీబిడ్డ యిల్లంతా పాకటం ప్రారంభిస్తుంది. అడ్డమైనవాటినీ నోట్లో పెట్టుకొంటుంది. ఆ వయస్సులో ఈస్టెరిలైజేషన్ అవసరం. వర్షాకాలంలో వ్యాధులు చెలరేగుతాయి. విరోచనాలు, కక్కులు ప్రారంభమవుతాయి. కనుక ఆరోజుల్లో విధిగా స్టెరిలైజేషన్ చెయ్యాలి.

సీసాపాలు ఎలాపట్టాలి ?

బిడ్డకు పాలివ్వటమంటే పాలతో దాని కడుపునిండా నింపటం మాత్రమే అని అనుకోవద్దు. పాలిచ్చేటప్పుడు, నీళ్ళు పోసేటప్పుడు లాలనగా ప్రతీ తల్లీ ఎన్నో ముద్దుముచ్చటలాడుతుంది. ఎందుకని ? దానివల్ల ఆమెకి, బిడ్డకీకూడా మానసిక ఉల్లాసం (Emotional Satisfaction) కలగాలి. అందులోనూ మీరు సీసాపాలేయిస్తున్నప్పుడు మీనుంచి దూరమైన మీబిడ్డని మాటలద్వారా మరింత మచ్చిక చేసుకోవాలి. సీసాలోంచి పాలను ఏ పిల్లయినా గుటగుట త్రాగేస్తుంది. ఆ తర్వాత కనీసం పావుగంటయినా మీ పాపతో మీరు ఆడుకోకుండా తీసికెళ్ళి ఉయ్యాలలో పడెయ్యకూడదు.

ఈ రకంగా ఆప్యాయత చూపించటం మీరిచ్చే పాలకన్నా ముఖ్యం. భార్యా భర్తలిద్దరూ రుసరుసలాడే దాంపత్యమూవుంది. ఆయన మీకు యింతతిండి. బట్టాయిస్తాడు. సరిపోతుందా ? ఒక్కసారికూడా అక్కున చేర్చుకోడు. ఆప్యాయతగా మాట్లాడడు. "ఎందుకొచ్చిన కాపురంరా భగవంతుడా !" అనిపించదా ? మనిషినిచూస్తే పెద్దపులిని చూసినట్లనిపించదా ? మీమధ్య ప్రేమానురాగాలుంటాయా ? తల్లినుంచి బిడ్డకుకూడా ప్రేమాభిమానాలు లభించాలి. మీ మనస్సులో ఉంటేచాలు; మీమాటలలో అది వ్యక్తం కావాలి. అది చేతకాకనే మనదేశంలో నూటికి తొంభయితొమ్మిది దాంపత్యాలు రోడ్డున పడుతున్నాయి. వారి పరువు ప్రతిష్టలు బజారుపాలవుతున్నాయి. ఒకర్నిచూస్తే ఒకరికి అసహ్యమూ, ద్వేషమూ ప్రబలిపోతున్నాయి. చిన్నపొగడ్త, ముసిముసి నవ్వులు, మధ్యమధ్య కౌగిలింతలు, ముద్దులూ, మురిపాలు. ముచ్చట్లూగల దాంపత్యాన్ని చూడండి. — ఒకరికోసం ఒకరు ఎంతత్యాగాన్నయినా చేస్తారు. ఒకరికోసం ఒకరు పడిచచ్చిపోతారు. ఆదర్శప్రేమ అంటే అది ! రుసరుసలాడే దంపతులకి ప్రేమించటం చేతకాదు ! అది చేతకానివాళ్ళకి పిల్లలని లాలించటమూ చేతకాదు. స్త్రీ అనురాగదేవత ! ఆమె ప్రేమ మాధుర్యాన్ని రుచిచూచినవాడే అదృష్టవంతుడు. అది మాతృమూర్తి నుంచి బాల్యంలోనే లభిస్తే అంతకన్న వేరే అదృష్టమంటూ వుందా ?

పాలతిత్తి నుంచి పాలు సరిగావస్తున్నాయోలేదో ముందుగా పరీక్షించు సీసాను తలక్రిందులుగాపట్టి ఉంచితే పాలు వాటంతటవే చుక్కచుక్కలుగా పడాలి. సరీధారలాగ కాకపోయినా జోరుగాకారిపోతే కన్నం పెద్దదయిపోయిందని అర్థం. తక్షణం ఆ తిత్తిని పీకివేసి కొత్త తిత్తిని పెట్టు.

సీసాను పట్టుకోవటంలో పాలతిత్తి నిండా పాలు ఉండేలాచూడు. లేకపోతే గాలి బేబీ గొంతుకలోకి పోతుంది. బేబీ గాలిని మింగకూడదు. మీపాలు యిస్తున్నప్పుడు మీరు మీ బేబీని ఎలా పట్టుకుంటారో సీసాపాలు

యిస్తున్నప్పుడుకూడా అలాగే పట్టుకోవాలి. బేబీతల ఇతర శరీరంకన్నా కొంచెం ఎత్తుగాలేకపోతే ఉక్కిరిబిక్కిరయ్యే ప్రమాదం వుంది. తలక్రిందుగా వుంటే పాలు గొంతుకద్వారా చెవుల్లోకి వెళతాయి.

బేబీకి సీసా అందించేముందుగా మీ అరచేతి వెనుకభాగాన్ని కొద్దిగా పాలు పోసుకుని చూడండి. మరీ వేడిపాలు మీ బేబీ అంగుటిని కాల్చి వేస్తాయి సుమా! అందుకే వేడి ఎంతవుందో మీరు చూసుకోవాలి. కాస్సేపు పాలు చల్లారేదాకా సీసాను ప్రక్కనే పెట్టుకోదలచుకుంటే పాల తిత్తికి వేరేతొడుగు తొడగండి. అవి బజారులో దొరుకుతాయి. ఈగలకూ, దోమలకూ పాలతిత్తిని అప్పగించి ఆ తర్వాత స్టెరిలైజ్ చేసినా ప్రయోజనం లేదు.

పాలు త్రాగుతూ, త్రాగుతూ మీ బేబీ పాలుత్రాగటం మానేస్తుంది. ఎక్కువపాలు బలాత్కారంగా పట్టకండి ఒక్కసారి నాలుగు ఔన్సుల పాలు త్రాగితే ఒకసారి ఆరు ఔన్సులు త్రాగవచ్చు. ఎలాచేసినా తప్పులేదు. ఆకలి ఎక్కువగా వుంటే ఎక్కువపాలు త్రాగుతుంది; తక్కువగా ఉంటే తక్కువ పాలు త్రాగుతుంది.

రెండుమూడుసార్లు యివ్వటానికి ప్రయత్నించినా మీ బేబీ తిరగకొడితే తీసెయ్యండి. బేబీ నిత్యమూ త్రాగేదానికన్నా కొంచెం ఎక్కువగా యివ్వజూపటమే మంచిది. కావలిస్తే త్రాగుతుంది. లేకుంటే వదిలేస్తుంది. ఎటొచ్చీ మిగిలిన పాలను పారబోసుకోకతప్పదు.

త్రేన్పించటం - బర్పింగ్ :

పాలివ్వటం అయిపోగానే మీభుజంమీద బిడ్డను పడుకోబెట్టుకుని వీపును మృదువుగా రుద్దండి. మీ బేబీ త్రేన్చేస్తుంది. కొందరు త్రేన్చరు.

అంతమాత్రాన ఆందోళన పడవలసిన అవసరంలేదు మంచంమీద మీబేబీని కుడిపక్కకు పడుకోబెట్టండి. గాలి సులువుగా బయటకొచ్చేస్తుంది. పాలు తాగిన పిల్లలంతా త్రేన్చాలనిలేదు. చాలామంది త్రేన్చరు. అంతమాత్రాన వచ్చిన నష్టంలేదు.

త్రేన్చినా, త్రేన్చకపోయినా చాలామంది పిల్లలు కక్కటం జరుగుతుంది. కక్కటంవేరు, దోకటంవేరుసుమా! పాలు కొద్దిగా నోట్లోంచి పైకి వచ్చేస్తాయి. అందులో కొంతలాలాజలంకూడా కలిసి పాలుఎక్కువగానే కక్కేసిందని తల్లి కంగారు పడుతుంది. వీటిని కొల్చిచూస్తే ఆ తేడా మీకు తెలుస్తుంది. కాదయ్యా! పాలను పాలపడంగానే కక్కేసిందనుకుందాం. పాలసీసాను సరియైన పద్ధతిలో పెట్టకపోవటంవల్ల బహుశా మీబేబీని ఎక్కువగా గాలిని త్రాగేసి ఉంటుంది.

కావలసిన దానికన్నా బేబీ ఎక్కువపాలు త్రాగితే ఆ ఎక్కువ పాలను భగవంతుడె కక్కించేస్తున్నాడనుకొని సంతోషించు. సీసాలో గాలిని పాలకన్నా ఎత్తుగా ఉంచకపోతే. ఇలా గాలిని మ్రింగటం జరుగుతుంది. బహుశా పాలధార యెక్కువగా వచ్చిందేమో! లేదా పాలివ్వటానికి ముందునుంచీ చాలాసేపు ఏడ్చిన పిల్లలుకూడా యిలా కక్కేస్తారు. లేదా పాలతిత్తి కన్నంమరీచిన్నదై ఉండవచ్చు అప్పుడు అతికష్టంమీదగాని పాలురాక, గాలిని మ్రింగేయటం జరుగుతుంది—ఇలాంటివేవీ యికముందు జరగకుండా జాగ్రత్త పడితేచాలు!

సీసా మాన్పించటం:

సీసాపాలు త్రాగే అలవాటు మాన్పించదలచుకుంటే మొహమాట పడవద్దు ఇంట్లోవాళ్ళు తిట్టినాసరే, పిల్లమంకు పట్టుపట్టినాసరే—మళ్ళీ పాల సీసా యివ్వద్దు. బిడ్డకు తొమ్మిదవనెల వచ్చేసరికి సీసాను తొలగించటం అవసరం.

ఇంకో రెండేళ్ళు సీసాపాలు త్రాగించినా పుట్టిమునిగిపోదు. పొరు గింటి ఆ వయసు పిల్లలు గ్లాసుతో పాలు గడగడా త్రాగేస్తుంటే, ఇంకా తమపిల్లలు సీసాతో పాలుత్రాగుతున్నందుకు ఈమె ఊరికే అవమాన పడి పోతుంది అదే అలవాటయితే నాలుగైదేళ్ళు నిండేదాకా మానకపోవటం జరగవచ్చు

సీసాని తీసుకురాకుండానే కొందరు తల్లులు చనుబాలనుంచి గ్లాసుతో త్రాగించే అలవాటు చేస్తారు. మధ్యమధ్య గ్లాసుతోగాని కప్పుతోగాని, చాలా కొంచెం పాలు పట్టిస్తూ వుంటారు. క్రమక్రమంగా ఎక్కువపాలు పోస్తారు. ఆ తరువాతనుంచే రెండవదఫాకూడా కప్పుతోనే పాలివ్వటం ప్రారంభిస్తారు ఆతర్వాత పూర్తిగాకప్పుతోనేయిస్తారు; ఎన్నిసార్లయినాసరే.

అయితే రాత్రి నిద్దట్లో బేబీకి సీసాపాలివ్వక తప్పదు. బేబీని మీ ఒళ్ళో పడుకోబెట్టుకుని సీసాపాలిచ్చే అలవాటు చేసుకుంటే ఆ వెచ్చదనం కోసం సహజంగా ఏడుస్తుంది.

రెండేళ్ళు నిండినా పాలను సీసాతోతప్ప కప్పుతో త్రాగటానికి యిష్టపడని పిల్లలున్నారు. ఇంట్లో ఎక్కడా పాలసీసా లేకుండా అన్నీ అవతల పారెయ్యండి. అప్పుడు కొన్నాళ్ళు కప్పుతో పాలుత్రాగటానికి తిరస్కరించినా గతిలేక ఆ తర్వాత తయారవుతుంది.

ఇదొకపద్ధతి :-

మరొకపద్ధతి కాస్త మృదువుగాఉంది. పాలల్లో నీళ్ళు బాగాపోసెయ్యటం—ముందుగా సగంపాలు,సగంనీళ్ళతో ప్రారంభించి, క్రమక్రమంగా నీళ్ళ నిష్పత్తి పెంచుకుంటూపోవటం, సీసాపాలల్లో పంచదారకూడా మానెయ్యాలి. కప్పపాలు చిక్కగా తియ్యగా ఉండేటట్టు చూడాలి. అప్పుడు కప్పులో పాలేబాగున్నాయని గ్రహించి, సీసాపాలు మానేస్తారు.

నీళ్ళు :

వాతావరణం చల్లగా ఉంటే కొత్తగాపుట్టిన బిడ్డకు మంచినీళ్లు అవసరంలేదు. వాతావరణం వేడిగాఉన్నా, మూత్రం పసుపుపచ్చగాఉన్నా, మంచినీళ్ళు కలపండి. వేసవికాలంలో ఏ బిడ్డకయినా మొదటి రెండు వారాలూ కూడా మంచినీళ్ళు పట్టవలసిందే.

బిడ్డ పాలు త్రాగిన చాలాసేపటికి, ఆకలి లేనప్పుడే మంచినీళ్ళివ్వాలి. ఒకటి రెండు ఔన్సులదాకా త్రాగుతుంది. రోజుకు రెండుమూడు సార్లు త్రాగిస్తే చాలు. మామూలు మంచినీళ్ళు త్రాగరు. కొంచెం తేనెగాని, గ్లూకోజుగాని, పంచదారగాని ఆ నీళ్ళల్లో కలపండి మంచినీళ్ళను మరగ కాచి చల్లార్చకుండా ఎన్నడూ మీ బేబీకి యివ్వవద్దు.

4

అన్నప్రాసన

ఏ తల్లికయినా తన బిడ్డకు అన్నం పెట్టుకోవటంలోనే ఆనందం వుంది. ఎంతో మురిపెంగా గోరుగోరు ముద్దలు తినిపిస్తూ ఆ బిడ్డయే తన సర్వస్వంగా ప్రతీతల్లీ భావిస్తుంది. ఆ బిడ్డచూపించే మారామునీ చేసే చిలిపిపనుల్నీ, చెప్పే చిట్టిపలుకుల్నీ తలుచుకు మురిసిపోతుంది. అందుకే ప్రతి తల్లినీ మాతృదేవత అన్నారు. కాని ఏ తల్లికీ తాను తనబిడ్డకుపెట్టే ఆహారంలో ఎంతవరకూ పోషక విలువలున్నాయో తెలియదు. మనదేశంలో సగానికిపయిగా పూటకులేనివాళ్ళే వున్నారు. వాళ్ళ పేరుచెప్పి ఓట్లుదండుకునే సంపన్నుల భార్యలకు సహితం ఈ ఆహారపు విలువల గురించి సుతలామూ తెలియదు. వీళ్ళకు మూఢనమ్మకాలు, మతవిశ్వాసాలు, అజ్ఞానం సహజంగా ఎక్కువ, వాటితో ఎంత సంపన్నులయినా తమ పిల్లలకు సరి అయిన ఆహారం పెట్టడంలేదు. ఫలితంగా దరిద్రంవల్ల పేదవాళ్ళపిల్లలూ, అజ్ఞానంవల్ల సంపన్నుల పిల్లలూ తగిన పోషకాహారం లభించక ఊసర పొట్టలతోనూ, పుట్టెడు రోగాలతోనూ నిర్వీర్యులుగా తయారవుతున్నారు.

మన దేశంలో బిడ్డ బోర్లాపడితే బూరెలు వండుతారు; చొల్లుకారిస్తే చొంగచక్రాలు వండుతారు. గడపదాటితే గారెలు వండుతారు. పేరుపెట్టడం ఒక పండుగ; జుట్టుతీయించడం పండుగ; తొలిసారి అన్నం పెట్టినరోజు కూడా పండుగే. అన్నప్రాసన అని ఆరోజున పదిమంది బంధువుల్నీ పిలిచి అన్నం పెడతారు. చెప్పవచ్చేదేమంటే బేబీకి సంబంధించి ప్రతిపొకదానినీ పండుగగా చేసుకొంటున్నారేగాని ఏ ఒక్కదానినీ వాళ్లు దండుగగా భావించలేదు. ఇది చాలాగొప్ప విషయమే.

పూర్వకాలంలో మనదేశంలో పురోహితుడే వేదవేదాంగవిదుడు, సర్వశాస్త్రపారంగతుడు, వైద్యుడు అయివుండేవాడు. అతగాడు ఏమిచెప్పినా

హితమే అయివుండేది. లోకకళ్యాణమే అతనికి ధ్యేయమయి వుండేది. ఆరోజులు వేరు ఈ రోజులలో పురోహితుడు కర్మాధికారాన్ని మాత్రమే వుంచుకొని వైద్యాన్నీ, పాండిత్యాన్నీ, వదులుకొన్నాడు. పండితులూ, వైద్యులూ వేర్పడటంతో పురోహితుడు అజ్ఞాని అయ్యాడు అతను చేసేది, చెప్పేవి అతనికే అర్ధంకాని స్థితికి చేరుకొన్నాడు.

తెలిసినా తెలియకపోయినా పూర్వాచారాన్ని అనుసరించి నడిచే వారు నలుగురూ నడిచిన బాటలో నడుస్తున్నారుగనుక క్షేమంగా గమ్యాన్ని చేరుకుంటున్నారు. బేబీకి ఆరోనెల రాగాని, ఆ తరువాతగాని అన్నప్రాసన చేయటం ఈదేశాచారం. పరమాన్నం ముట్టిస్తారు. అన్నం ముట్టించట మంటే తినిపించటంకాదు. లాంఛనంగా నాకించటం. బేబీకిఏడవ నెలరాగాని కొరుకుడుపళ్లు పుట్టవు అవి నమలటానికి ఎలాగూపనికిరావు. ఏడాదినిండితే గాని దంతాలురావు. అప్పుడుగాని నమిలే అవకాశంలేదు. అందాకా సగ్గు బియ్యపు పరమాన్నంలాంటిది ఒకటి రెండు చెంచాలచొప్పున త్రాగించటం అలవాటు చేస్తారు మన్నుల్నడిగితే పిల్లలపెంపకం విషయంలో ముస లమ్మల సలహాలనే పాటించటం మంచిదంటాము. డాక్టరు సలహాలకోసం పోయినప్పుడుకూడా ముసలమ్మల్ని వెంటబెట్టుకువెళ్ళండి. డాక్టరు సల హాలు వాళ్ళకర్థమయినట్లుగా మీకు అర్థం కావు.

పోషకాహారం:

బేబీ బలంగా, ఆరోగ్యంగా పెరగాలంటే దాని అహారంలో ప్రోటీ నులు, కార్బోహైడ్రేట్స్, కొవ్వుపదార్థాలు, విటమిన్లు,మినరల్సు సమృద్ధిగా ఉండాలి. పెద్దవాళ్ళకన్నా పిల్లలకే ప్రోటీన్సు ఎక్కువగా కావాలి.

మాంసకృత్తులు (ప్రోటీన్సు) శరీరం పెరుగుదలకు చాలా అవసరం. శరీరంలో టిస్యూలన్నీ ఈ ప్రోటీనులనుంచే తయారవుతున్నాయి. పాలు,

మీగడ, గుడ్లు, మాంసం, చేపలు మున్నగువాటిలో జంతుసంబంధమయిన ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కందిపప్పు, పెసరపప్పు, మినపప్పువంటి పప్పుపదార్థాలలో వృక్షసంబంధమయిన ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. సోయచిక్కుడు గింజలలో నలభైశాతం ప్రోటీన్లు ఉన్నాయి. ఈ సోయా చిక్కుళ్ళు అంతరుచిగా ఉండవు. బాగా వండితే అవి శరీరానికి చాలా మంచిది.

ఎంతయినా వృక్షసంబంధమయిన ప్రోటీన్లు పాలు, గుడ్లు, మాంసంలో లభించే ప్రోటీనులు అంత శ్రేష్ఠమైనవికావు. వీటిల్లో మినరల్సు, విటమినులుకూడా ఉన్నాయి. ఉదాహరణకి కాలేయం (లివర్) చూడండి. అందులో మాంసకృత్తులేకాదు. కావలసిన ఎ. బి. విటమిన్లు ఇనుము ఉన్నాయి.

పిండిపదార్థాలు (కార్బోహైడ్రేట్స్) వెన్న, నెయ్యివంటి క్రొవ్వు పదార్థాలు (Fats) శరీరానికి శక్తినిస్తాయి ధాన్యంలోనూ, పండ్లలోనూ, కాయగూరలలోనూ, పంచదారలోనూ కార్బోహైడేట్లు ఉంటాయి. కాయగూరలలో మినరల్సు (ఖనిజాలు), విటమిన్లుకూడా ఉంటాయి. కొబ్బరి నూనె, నువ్వులనూనె మున్నగునూనెల్లోనూ, వెన్న, మీగడ, నెయ్యి మున్నగు వాటిలోనూ క్రొవ్వు ఎక్కువగా ఉంటుంది.

శరీరం సరిగా పనిచేయాలంటే అల్పంగా విటమిన్లుకావాలి. పిల్లలకి మల్టీవిటమిను సిరప్ యిచ్చినంతమాత్రాన వారి పెరుగుదల బాగా జరిగిపోతుందనీ. ఆకలి ఎక్కువవుతుందనీ తల్లులు అపోహపడతారు. అదినిజం కాదు. చిన్నప్రేవులలో పొరలు సరిగా వృద్ధిచెందటానికి, కంటిచూపు బాగుండటానికి. మూత్రాంగాలు సరిగా పనిచేయటానికి శ్వాసనాళాలు బాగా పనిచేయటానికి, విటమిను "ఎ" అవసరం, గోంగూర, తోటకూర, చుక్క-

కూరవంటి ఆకులలో ఈ విటమిను సమృద్ధిగా వుంటుంది. పళ్ళు, వెన్న, నెయ్యి, వనస్పతి, గుడ్లుసొన, మీగడ ఈ పదార్థాలలో కూడా అది ఎక్కువగా లభిస్తుంది.

నరాలవ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేయటానికి, చెవుడు రాకుండా కాపాడటానికీ విటమిను "బి" పనిచేస్తుంది. పిక్కలు, పప్పులు. చేబియ్యం గోధుమలు, కాయగూరలు, పాలు, మాంసం, చేపలు — వీటిలో ఈ విటమిను "బి" పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఈ విటమిను "బి" ఆహారాన్ని ఎక్కువసేపు పచనంచేస్తే, నశించిపోతుంది. కాయగూరలు ఉడకపెట్టిన నీటిని పారబోయకండి. ఆ నీటితో అన్నం అత్తెసరు పెట్టుకోవచ్చు. చారు, పులుసు కాచుకోవచ్చు. అప్పుడే విటమినులుదక్కి ఆరోగ్యం చక్కబడుతుంది. మీ పిల్లలకి జీడిపప్పు, బాదంపప్పువంటి పిక్కలు బాగా తినబెట్టండి. అలాగే కేరెట్టు, జామి, ఏపిల్సువంటి వాటినికూడా పెడుతూ ఉండండి.

ఎముకలు, పళ్లు, రక్తకణాలు....మున్నగునవి పెరగటానికి "సి" విటమిను అవసరం. దీనివల్ల పిల్లలకు రొంప దగ్గు పోతాయని అనుకోవద్దు అలా ఎవరయినా చెప్పినా నమ్మవద్దు. ప్రతిరోజూ ప్రతిమనిషికి కనీసం 50 మి. గ్రా. విటమిను "సి" అవసరం. ఇది శరీరంలో నిలవ ఉండదు కనుకనూ వేడికి చప్పున నాశనం అవుతుంది కనుకనూ దీనిని రోజూ తీసుకోవాలి అందుకే భోజనానంతరం తాంబూలం వేసుకోమని పెద్దలన్నారు. నారింజ, నిమ్మ, ద్రాక్ష, టమోటా, కేబేజీలలో "సి" విటమిను సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. నారింజరసం రోజూ త్రాగగలిగితే మంచిదే.

చనుబాలలో "సి" విటమినువుంది. ఆవుపాలలోనూ, గేదెపాలలోనూ అంతలేదు సీసాపాలు త్రాగేపిల్లలకు విటమినులోపం ఉంటుంది. కనుక 4, 6 వారాలు నిండేసరికి నారింజరసంగాని, విటమిను డ్రాప్సుగాని యివ్వటం మంచిది.

పళ్లు, ఎముకలు, టిస్యూలు పెరగటానికి కాల్షియంతోబాటు విటమిను "డి" కూడా అవసరం ఉంది. ఎండలో తిరిగేవాళ్ళ శరీరంలో ఈవిటమిను "డి" దానికదే తయారవుతుంది. మనదేశంలో ఉన్నదే సూర్యరశ్మి. కనుక ఈ లోపంలేదు. చేపలు, లివరు. పాలు-వీటిల్లో కూడా ఇది లభిస్తుంది.

ఛాతీ మోకాళ్లు, ముంగాళ్లు వంకరపోవటం రిక్కెట్స్ అను వ్యాధి వల్ల వస్తుంది. "డి" విటమిను ఎక్కువ మోతాదులో యిచ్చినట్లయితే ఈ వ్యాధి అదుపులోకి వస్తుంది. పూర్వకాలంలో ఈవ్యాధి ఎక్కువ వ్యాప్తిలో ఉండేది. ఆహారపు విలువలు తెలిసిన తరువాత ఇది అదుపులోకివచ్చింది.

మల్టీ విటమిను డ్రాప్సు :

మీ బిడ్డకు ఎ, డి, సి విటమినులు మాత్రమే మొదట్లో అవసరం. బజారులో దొరికే మిల్టీవిటమిను డ్రాప్సులో విటమిను బి కూడా ఉంటుంది. వీటితోబాటు కొలజాడి చిన్నదియిస్తారు. 0 3 మి. లీ. 0.6 మి. లీ. దాని మీద గుర్తించి ఉంటాయి. మీ డాక్టరు చెప్పిన కొలతకు ఆ జాడీతో మందు తీసుకుని మీ బేబీ నోట్లోపోయండి. ఆ పోసినప్పుడు గొంతుకమధ్యలోకాక, ఒకవైపు బుగ్గలోకి పోయండి. గొంతుకలోకిపోస్తే బిడ్డ శ్వాసనాళాల్లోకి పోయి ఉక్కిరి బిక్కిరి కావచ్చు. ఇలా ఈ మందు క్రమం తప్పకుండా వాడటంవల్ల పిల్లలు చురుకుగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. వాళ్ళకి విటమిను లోపం ఉండదు.

విటమినులలాగే ఖనిజాలు (మినరల్సు) కూడా శరీరం ఎదుగుదలకు చాలా సహకరిస్తాయి. రక్తంలోని ఎర్రకణాలలో ఉండే హెమోగ్లోబిన్ పదార్థం తయారవటానికి ఇనుము చాలా అవసరం. చిన్నతనంలోనే పిల్లలు పాలిపోవటానికి ఈ ఇనుము ఆహారంద్వారా లభించకపోవటమే కారణం.

గేదెపాలుగాని, పాలపొడి పాలుగాని త్రాగేపిల్లలకన్నా తల్లిపాలు త్రాగే పిల్లలు ఇనుమును బాగా హరాయించుకుంటారు. కనుక నాల్గవనెల వచ్చే సరికల్లా మీ బిడ్డకు పెట్టే ఆహారంలో ఇనుము తగినంతగా ఉండాలి. నెల తక్కువ పిల్లలకి 2వ నెలనుంచీ ఐరన్ డ్రాప్స్ వెయ్యవలసిందే. మాంసం, గుడ్లు, ఆకుకూరలు-వీటిల్లో ఇనుము ఎక్కువ ఎముక పుష్టికి బాగా అవసరమయిన కాల్షియం, పాలు, చేపలు, పప్పుల్లో దొరుకుతుంది. థైరాయిడ్ గ్రంధికి అయొడిన్ కూడా అవసరమే. అది పచ్చికూరలలోనూ, చేపలు, లివరు వీటిల్లో ఎక్కువగా దొరుకుతుంది.

అన్నిటికన్నా మాంసకృత్తులు, విటమిన్లు చాలా అవసరం. కనుక సమతుల్యాహారం పెట్టినట్లయితే మీబిడ్డకు శరీరపౌష్టవం చెడదు.

అన్నం ఎప్పుడు పెట్టాలి?

మనదేశంలో అన్నమైతే తొమ్మిదవనెలలో గుజ్జుచేసి పెడతారు. ఆరవనెలనుంచీ సెరిలాక్. ఫారెక్స్ నెస్టమ్, బాల్ అముల్ వంటి వాటిని పెట్టడం ప్రారంభించటం మంచిది డబ్బామీద వ్రాసినప్రకారం దానిని పాలల్లో కలిపిపెడితేచాలు. ఇంట్లో మరోమనిషి సాయంలేకపోయినా, ఉద్యోగం చేసుకోవలసి వచ్చినా అభ్యంతరంలేదు. ఎటొచ్చీ ఖరీదెక్కువ. కొనగలిగితే మంచిదే.

తొలిసారి ప్రారంభించినప్పుడు అరచెంచాడు పదార్థం తీసుకుని దానికి పాలుబాగా కలిపి త్రాగించాలి. క్రమక్రమంగా రోజూ ఉదయమూ, సాయంత్రమూ తలో రెండుచెంచాల పదార్థము త్రాగించగలిగితే చాలు. మొదట్లో కక్కివేయటం జరుగుతుంది. ఏంఫరవాలేదు. అది రిఫ్లెక్సుచర్య. అంతమాత్రాన మీబాబుకు యిష్టంలేదనుకోవద్దు. అయినా వరుసగా రెండు మూడురోజులు కక్కేస్తే ఆపెయ్యండి. మరోవారంపోయాక ప్రారంభించండి

పళ్ళు

ఈ దేశంలో అందరికీ నచ్చినపళ్ళు అరటిపళ్ళే, ఒక అరటిపండు తీసుకుని గుజ్జుగా పిసికెయ్యండి. దానికి పాలుకలపండి. ఒక చెంచాడు పట్టండి. క్రమక్రమంగా పూర్తి అరటిపండు తినేస్థాయికి తీసుకురండి, దీనివల్ల మలబద్ధకం రావచ్చు. అలావస్తున్నట్లు కనిపిస్తే తగ్గించండి. ఏపిల్ పండుకూడా యివ్వచ్చు. కాని, అది అరటిపండంత శ్రేష్టంకాదు. ఏపిల్ పండును మరగబెట్టి, తొక్కవొలచి, గుజ్జుచేయాలి అలాగే మామిడిపళ్ళు, బొప్పాయి గుజ్జు చేసి పెట్టవచ్చు. బొప్పాయివల్ల మలబద్ధకం పోతుంది.

పళ్ళరసాలు

బిడ్డకు ఆరవవారం నిండినప్పట్నుంచీ నారింజరసం యిచ్చినా ఫరవా లేదు. కాని, మల్టీవిటమిన్ డ్రాప్సు వాడుతున్నప్పుడిది అవసరంలేదు. మరీ చిన్న వయసులో దీనిని త్రాగిస్తే కొద్దిగా కడుపునొప్పివచ్చే అవకాశంవుంది. ఆరవనెలనుంచీ ఒకచెంచా రసాన్ని ఒకచెంచా నీళ్ళల్లో కలిపి, కొంచెం పంచదారతో తియ్యగామార్చి, పాలిచ్చిన అరగంటకి యిస్తే మంచిది. పాలతో బాటుయివ్వకూడదు. బేబీకి స్నానం చేయించి పడుకోబెడతావుకదా! అప్పుడిస్తే చాలా మంచిది.

కాయగూరలు

టమోటాపళ్ళు, సీతాఫలాలు, కేరట్లు పచ్చిబఠాణీలు, బంగాళాదుంపలు బాగాగుజ్జుచేసి పెట్టవచ్చు. బాగాపలచగా పచ్చడిలా ఉండాలి. అవసరమయితే కాస్త పంచదార చేర్చాలి. అంతేకాని నెయ్యి, వెన్నచేర్చకూడదు. యిది తొమ్మిదినెలల పిల్లలకి పనికివస్తుంది. ఇంకా చిన్నపిల్లలకయితే వస్త్రకాళితం చేసి ద్రవరూపంలో యివ్వవచ్చు. పాలల్లోకలిపి యివ్వవచ్చు. నాల్గవనెల

వచ్చాక ఒకచెంచాతో ప్రారంభించి రోజూ రెండు చెంచాలదాకా యివ్వటం మంచిది.

గుడ్లు

బిడ్డకు నాల్గవనెల రాగానే గ్రుడ్డుయివ్వటం ప్రారంభించవచ్చు. ఎగ్జిమాగాని, శ్వాసకోసవ్యాధులుగాని గల కుటుంబంలోని శిశువులకు ఇంకా ముందరే పెట్టటం మంచిది. ఇందులో మాంసకృత్తులు, విటమిన్లు, ఇనుప ఖనిజం లభిస్తాయి. పచ్చిగుడ్డుకన్నా ఉడకబెట్టినగుడ్డే అన్నివిధాలా శ్రేష్ఠం పచ్చగాఉండేసొనయే మంచిబలవర్ధక ఆహారం. మొదట్లో చిటికెడు సొనతో ప్రారంభించి క్రమక్రమంగా రెండుమూడు రోజులలో పూర్తి గుడ్డు యిచ్చేస్తాయికిరండి. ఏడు-ఎనిమిది నెలలువచ్చాక చందమామనుకూడా పెట్టవచ్చు తొమ్మిదవనెల వచ్చాక ఉడకబెట్టియివ్వచ్చు, వేయించి యివ్వచ్చు. లేదా అట్టువేసి యివ్వచ్చు

మాంసం

మాంసంలో ఎక్కువగా మాంసకృత్తులు, ఇనుము, విటమిను "బి" లభిస్తాయి తొమ్మిదవనెల వచ్చేదాకా మాంసం పెట్టటం మంచిదికాదు. గొర్రె మాంసాన్ని పనసపొట్టు చెక్కినట్లుగాచెక్కి గ్రైండర్ లోవేసి గుండకొట్టాలి దానికి కొంచెం ఉప్పుకలిపి, వెన్నతో వేయించాలి. ఈవిధంగా పొడిపొడిగా ఉన్నమాంసాన్ని పెట్టవచ్చు.

చేప

ఇదికూడా తొమ్మిదవనెల వచ్చాకనే పెట్టటంమంచిది. దీనిలో మాంసకృత్తులు, ఏ, డి విటమినులు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. చేపని బాగాఉడకబెట్టి ముల్లులన్నీ ఏరివేసి, గుజ్జునుపెట్టవచ్చు.

బిస్కట్స్, బ్రెడ్డు, రస్కులు పళ్ళువస్తున్న ఏడవనెలలో పెట్టటం మంచిది. అవి కొరుక్కోవటానికి బాగాపనికొస్తాయి పూర్తిగానోట్లో కుక్కి వేసుకోకుండ దగ్గరఉండి చూడండి, వెన్న, మీగడ పెట్టటం అయిదవనెలలో ప్రారంభించండి. పప్పుఅన్నం పలచగాచేసి తొమ్మిదవనెలలో పెట్టండి.

పెరుగుకూడా మంచిఆహారమే. పాలిస్తున్నరోజుల్లో ఏడవనెల వచ్చాక పెరుగుకూడా పెట్టడం ప్రారంభించండి.

హెచ్చరిక

మరచిపోవద్దు : పిల్లలంతా ఒక్కలాగే ఉండరని మరోసారి చెపుతున్నాము. ఒక్కొక్కబిడ్డ ఒకోరకమయిన ఆహారానికి యిష్టపడుతుంది. అందరి పిల్లలఆకలీ ఒకేలాఉండదు. అందరి అభిరుచులూ ఒకేలావుండవు. కొందరికి పాలంటేనే యిష్టం; ఇంకేమిపెట్టినాతినరు. కొందరు ఏదిపెట్టినా తినేస్తారు. వాళ్ళకి రానురాను పాలుగిట్టకపోవచ్చు. ఇవన్నీ వ్యక్తిగతమయిన విషయాలు. మీబిడ్డకు ఫలానావస్తువు తినటం యిష్టంలేకపోతే అదిపెట్టకండి. మరోవారం పోనిచ్చి మళ్ళీయివ్వండి. బాగా ఆకలిగా ఉన్నప్పుడుయిస్తే మహ చక్కగా తింటాడు. అలాగే బాగాయిష్టపడిన వస్తువునే యింకొకసారి చూడడు. అప్పుడు యివ్వటం మానేయండి.

కొంత మందిపిల్లలు పాలుత్రాగిన తర్వాత యింకేమిపెట్టినాతీసుకోరు. కొందరు ఇంకొక గంటపోయాక విడిగాపెడితే తింటారు. కొందరుపాలుత్రాగటానికిముందు పెడితేనే తింటారు. వాళ్ళకెలా యిష్టమయితే అలాగేపెట్టండి.

శిశువుకు మొదట్లో రోజూ ఆరేడుసార్లు పాలివ్వాలి. అయిదవనెల వచ్చాక రోజుకు నాలుగుసార్లే యివ్వండి.

ఉదయం 8—9 గంటలమధ్య పాలు, గుడ్డూ పెటండి. 10—11గం॥ మధ్య పళ్ళరసం యివ్వండి. 12—2 గంటలమధ్య పాలు; పళ్ళగుజ్జుపెట్టండి.

సాయంత్రం 6–7 గంటలమధ్య పాలు, అన్నరసం యివ్వండి రాత్రి 9గం॥ లకు పాలివ్వండి.

అక్షరాల పై కార్యక్రమాన్ని అనుసరించి, తీరాలని మేము చెప్పటం లేదు. బిడ్డ అవసరాన్నిబట్టి మార్చుకోవచ్చు.

పళ్ళు పెట్టేటప్పుడు ఏపండుకాపండు గుజ్జుతీసి విడిగా పెట్టండి ఏపండు యిష్టమో ఏదికాదో మీకుతెలుస్తుంది. ఈవారం ఒకరకం ఆహారం పెడితే పై వారం మరోరకం ఆహారం పరిచయం చేయండి ఏఆహారం పెడితే ముఖం కందగడ్డలాతయారవటంగాని, కొంప, జిగటవిరోచనాలు, కక్కులు, అనవసరపు ఏడుపు ప్రారంభించాయో ఆ ఆహారం యికఆపండి. మరో వారంకూడా ప్రయత్నించిచూసి, అయినా యీలక్షణాలేపస్తే యికఎన్నడూ ఆ ఆహారం ఇవ్వకూడదని జ్ఞాపకంపెట్టుకోండి. ఏఆహారం బిడ్డవంటికిపడదో ఆఆహారమే బిడ్డకు సాయించదు ఇక ఎవరు ఏసలహాచెప్పినా పాటించవద్దు.

ఏడాదిదాటాక

మీబిడ్డ ఏడాది నిండాక ప్రతిరోజూ 750 మి. లీ. నుండి 1250 మి. లీ దాకా పాలు త్రాగుతున్నట్లయితే దానిగురించి ఆలోచించకండి. ఎటొచ్చీ అన్నం తినటానికి అవకాశంలేదు. అంతేకదా మీబాధ! కిలోపాలు తగ్గించేసి, దానికిబదులుగా పెరుగు, పాలకోవ పెడితేఫరవాలేదు.

రోజూ అరలీటరు పాలకన్నా ఎక్కువ త్రాగనిపిల్లలున్నారు. వాళ్ళకి గుడ్డూ, అన్నమూ, పళ్ళూ, కూరగాయలు, మాంసమూ పెట్టండి. వాళ్ళకి కాల్షియం సిరప్ కూడా యివ్వటం మంచిది, మజ్జిగ త్రాగని పిల్లలకు రసగుల్లాలు పెట్టవచ్చు. రెండింటిలోనూ మాంసకృత్తులు సమానంగానే ఉంటాయికదా!

కొంతమంది పిల్లలు వంకాయి, బీరకాయి, పొట్లకాయవంటి కాయ గూరలతోచేసిన వంటకాలు తినరు. ఫరవాలేదు. వాటికిబదులు పళ్ళరసా

లివ్వండిసపోటా, అరటి, మామిడి, నారింజ, బత్తాయిపళ్ళు తింటే ఎంతో కూరలు తిన్నా అంతే. రెండిటిలోనూ ఆహారపు విలువలు సమానమే.

నాలుగునుండి ఎనిమిది చెంచాలవరకూ బియ్యంతోచేసిన అన్నంగాని, ఒకటిరెండు చపాతీలుగాని రోజూతింటేవాలు, కమ్మనిపప్పుఅన్నం నెయ్యితో కలిపిపెడితే చాలామందిపిల్లలు ఇష్టంగా తింటారు. రోజుకొక గ్రుడ్డుసరిపో తుంది. మంచినెయ్యితో వంటకాలు చేసుకుని తినేవాళ్ళు గ్రుడ్డుతినకూడదు. గుడ్లలో కొలెస్ట్రోల్ ఎక్కువగా ఉంటుందని మరచిపోవద్దు.

పిక్కలు, ద్రాక్షగింజలు గొంతుకలో అడ్డంపడే అవకాశంవుంది. దాని వల్ల పిల్లలు ఉక్కిరిబిక్కిరవుతారు. కనుక అలాంటివి రెండుమూడేళ్ళు నిండిన పిల్లలకిగాని యివ్వకూడదు.

వండదలచిన కూరగాయల్ని ఎక్కువసేపు నీళ్ళలో నాననివ్వకండి; దానివల్ల అందలి పోషకపదార్థాలు గంగపాలవుతాయి. కూరల్ని మరీసన్నగా తరగకండి. ఆహారంలోఉండే సూక్ష్మజీవులు వండినప్పుడు చచ్చిపోతాయి వండిన పదార్థాలు సులువుగా జీర్ణమౌతాయి. వాటికిరుచి, పరిమళమూవస్తుంది కాని వంటవల్ల ఆహారపు విలువలుకూడా తరగిపోతాయి వేయించటం ఏమాత్రం మంచిపనికాదు. వేపుడుకూరలు మీరుతినకండి; పిల్లలకీ పెట్ట కండి గంజి వార్చకండి; అత్తిసరు మంచిది. కాయకూరలు ఉడికించినప్పుడు ఆనీళ్ళుతీసి పప్పులో పోయండి. మూతపెట్టివండితే విటమిను "సి" పోకుండా ఉంటుంది.

ప్రెషర్ కుక్కర్ వాడండి; దానితో వండిన పదార్థాలలో పోషక విలువలు చెడిపోవు పుల్లలు కలిసివస్తాయి, కాలంకలిసివస్తుంది

6

ఆకలి

పిల్లలకి ఆకలిలేదంటే తల్లులు విలవిలలాడతారు సరిగాపాలు త్రాగకపోయినా, తినకపోయినా పిల్లలు ఎదగరని తల్లిభయం.

ఒక్కటేమిటి- ఈదేశంలో తల్లులకు చాలారకాల భయాలున్నాయి బిడ్డకు దిష్టికొడుతుందన్న భయం మరీఎక్కువ. ఇన్నిమిరపకాయలు దిగ దుడిచి కుంపట్లో వేస్తేగాని ఇంట్లోబామ్మకి మనశ్శాంతిగా ఉండదు. బిడ్డ ఎందు కేడ్చినా ఎవరి పాపిష్టికళ్ళో పడటంవల్ల ఏడ్చిందన్న భయం ముస లమ్మల్ని పీడిస్తూఉంటుంది.

బంధువుల రాకపోకలుతప్పవుకదా ! ఆ బంధువులకళ్లు పాపిష్టికళ్ళు కాకుండా ఉండాలంటే దుక్కలాఉన్న బిడ్డనుచూసి, బక్కచిక్కి చావటానికి వున్నట్లు మాట్లాడాలి. అదిమర్యాద.

చుట్టం ఇంటికిరాగానే బిడ్డనుచూసి, "ఏమమ్మా ! పీడిలాచిక్కి పోయాడు ! సరిగాపాలు త్రాగటంలేదాఏమి?" అనాలి. వెంటనే ముసలమ్మ అందుకుని; "గుక్కెడు పాలయినా వాళ్ళమ్మదగ్గర ఉంటేగానాయనా ! అందుకే బిడ్డఎండిపోతున్నాడు !" అంటుంది.

ఇలాయింటికొచ్చిన బంధువులంతా ముక్తకంఠంతో ఒకేమాట అంటూవుంటే ఆతల్లి కూడా "అవునండీ. అందరూ అలాగేఅంటున్నారు" అని వాపోతోంది.

ఈ మర్యాద తెలియకుండా మీరుగాని మీబిడ్డబాగుందని అన్నారో "మా ఆడబిడుచుకొడుకు పీడికన్నా నెల్లాళ్ళుచిన్న; దుక్కలాఉన్నాడు.

మా అప్ప కొడుకు వీడికన్నా ఆరునెలలుచిన్న. అవునా ? వీడికంటే ఒకరవ్వ వాడేనయం! అంటూ ఆ తల్లి ఉపన్యసించి, నువ్వు వెళ్ళిపోగానే "పాడుకళ్ళు!" అని తిట్టుకుంటూ యిన్ని మిరపకాయలు దిష్టితీసి కుంపట్లో పారేస్తుంది వాటితోబాటు తానున్నూ కాస్సేపు చిటపట లాడుతుంది.

ఆమె చెప్పింది నిజమే అనుకుందాం. పిల్లలంతా ఒకేలా ఉండరని ముందే మనవిచేశాను. కొందరు తేలికగా, సన్నగా, బక్కపలచగా ఉంటారు; కాని చాలా చురుకుగా ఉంటారు. అదే వయసు పిల్లలు కొందరు బొద్దుగా, బరువుగా వుంటారు. అయినా ఇద్దరి ఆరోగ్యమూ బాగానే వుంటుంది. కొవ్వుపట్టటం మంచి లక్షణం కాదని మనకి తెలుసు.

చిన్నప్పుడే కొవ్వుపట్టిన పిల్లలు పెద్దయ్యాక లావుగా తయారవుతారు. పిల్లలు ఎక్కువ ఆహారం తింటూంటే కొవ్వుకణాలు పెరగటమే కాక, ఒకటికి పది అవుతాయి. ఎక్కువగా బేబీని మేపినట్లయితే ఆమె శరీరంలో పది లక్షల కొవ్వుకణాలకుపైగా పెరుగుతాయి. ఈ క్రొవ్వుకణాలు ఎన్ని ఎక్కువయితే అంత క్రొవ్వు దాచుకునే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. అందుకే లావుపాటి వ్యక్తులు తిరిగి సన్నబడటం సాధ్యంకాదు. లావుపాటి పిల్లల ఊపిరితిత్తులకి బ్రోంకైటిస్ వస్తూ ఉంటుంది

లావుఎక్కువగా ఉన్నవాళ్ళకి పెద్దవయసులో గుండెజబ్బులొస్తాయి. కనుక చిన్నతనంలోనే మితంగా అన్నంపెట్టి మనుష్యులు క్రొవ్వెక్కిపోకుండా కాపాడటం మంచిది. తలిదండ్రులు లావుగా ఉంటే వారి పిల్లలకి అన్నం చాలా ఆలస్యంగా ముట్టించటం అవసరం. పెద్దపిల్లలచే పిండివంటలు, మిఠాయిలు ఎక్కువగా తిననివ్వకూడదు.

ఒంగోలు ఆవులకీ, పడమటావులకీ తేడాఉంది. అలా పంజాబీ బిడ్డలకీ, తెలుగు బిడ్డలకీ తేడాఉంది. పంజాబీల బిడ్డలు తెలుగు బిడ్డలకన్నా

ఎక్కువ బరువుగా, పొడవుగా ఉంటారు. ఈ తేడా కొంత వరకూ పారంపర్యా సంక్రమించినా, చాలా వరకూ ఆహారపు అలవాట్లనుబట్టి సంక్రమిస్తోంది. గోధుమ అన్నం, మాంసమూ బాగాతినే పిల్లలు, తిననివారికన్నా బాగా ఎదుగుతారు.

జపానువాళ్ళు ప్రపంచంలో అన్ని జాతులకన్నా పొట్టిగా, తేలికగా ఉండేవారు. రెండవ ప్రపంచయుద్ధం తర్వాత శాఖాహారానికి అవకాశంలేక ఎక్కువగా మాంసమూ, చేపలమీదనే బ్రతికారు. యుద్ధంలో వ్యవసాయ భూములన్నీ నాశనమయి పోయాయి పర్యవసానంగా కొత్తతరం వేరేగా తయారయింది. పొడవుగా, బరువుగా తయారయింది. ఇరవైఏళ్ళ క్రితం నలభయి మంది కుర్రవాళ్ళకోసం కట్టిన పాఠశాలగదులు ఇప్పుడదే సంఖ్య పిల్లలకి చాలటంలేదు. చాలా పాఠశాలల్లో గుమ్మాలు ఎత్తుచేయించవలసి వచ్చింది. ఇళ్ళల్లో కుర్చీలు కూడా పెద్దవి చేయించవలసి వచ్చిందట!

బాగా తినటానికి, బాగా పెరగటానికీ తేడావుంది. బాగాతినే పిల్లలంతా బాగా ఎదుగుతారని అనుకోవద్దు. కొంతమంది సరిగా తినకపోయినా బాగానే ఎదుగుతారు. ఎదుగుదల ముఖ్యం. మీ బిడ్డ శారీరకంగానూ, మానసికంగానూ ఎదుగుతున్నంతకాలం ఎంత తింటున్నదా అని ఆలోచించకండి.

మీ పిల్లలు సరిగా ఎదుగుతున్నారో లేదో అన్న అనుమానం మీకొచ్చినప్పుడు ముఖ్యంగా మీరు రెండు అంశాలను పరిశీలించండి. ప్రస్తుతం బరువెంత? ఎత్తుయెంత? ఏడాదిక్రితం బరువెంత? ఎత్తుయెంత? అప్పుడు మీకే అర్థమయిపోతుంది— మీబిడ్డ ఎదుగుదల సక్రమంగా ఉందోలేదో!

మొదట్నుంచీ కొందరు పిల్లలు పొట్టిగా వుంటారు; బరువు తక్కువగా ఉంటారు. చాలా కాలం అలాగే ఉంటారు. పుట్టినప్పుడు అయిదు పౌన్లు బరువున్న శిశువు ఏడాది గడిచేసరికి 17 పౌన్లు బరువు ఉంటాడు. రెండేళ్ళు గడిచేసరికి 24 పౌండ్లబరు వుంటాడు. ఆ కుర్రవాడు సరిగా

ఎదిగాడనే అనుకోండి. మరొకడు పుట్టినప్పుడు 8 పౌండ్లు బరువుండి, ఏడాదికి 22 పౌండ్లు బరువుంటాడు. రెండేళ్ళు నిండేసరికి 24 పౌండ్లు ఉంటాడు. రెండేళ్ళ వయస్సు వచ్చేసరికి ఇద్దరూ సమతూకంలో ఉన్నప్పటికీ రెండవ పిల్లవాడు రెండవఏట 2 పౌండ్లు మాత్రమే బరువు పెరిగాడేమి ?

కనుక ఏ బిడ్డ అయినా బరువెంత పెరిగాడన్నది మనకు ప్రధానం కాదు. ఏరేటున బరువు పెంచుకుంటున్నాడన్నదే ప్రధానం.

పిల్లలు ఒక్కొక్కప్పుడు చాలా జోరుగా ఎదుగుతారు; శైశవంలోను, యవ్వనంలోనూ ఎంత జోరుగా ఎదుగుతారో, ఆ తర్వాత అంత మందగొడిగా ఎదుగుతారు. పుట్టినప్పుడు శిశువు ఐదుపౌండ్ల బరువు ఉన్నదనుకోండి. నాల్గవ నెలలో 14 పౌండ్లు, పదమూడవనెల నిండేసరికి ఇరవై ఒక్క పౌండ్లు బరువుంటుంది.

అంటే మొదటి మూడు నెలలలో ఏడుపౌండ్లు, ఆ తర్వాత తొమ్మిది నెలలకు ఏడుపౌండ్లు బరువు పెరిగిందన్నమాట! అదే శిశువు రెండున్నర ఏళ్ళు నిండేసరికి ఇరవై ఎనిమిది పౌండ్లు బరువుంటుంది. ఈసారి ఏడు పౌండ్లు బరువెక్కటానికి పధ్నాలుగు నెలలు తీసుకున్నది. అంటే ఏమిటి? బిడ్డ ఎదుగుతున్నకొద్దీ ఎదిగేవేగం తగ్గిపోతుందని అర్థం. నిజానికి రెండేళ్ళ తర్వాత ఏడాదికి నాలుగైదు పౌండ్లకన్నా బరువెక్కదు, అదయినా బిడ్డ పొడవవుతున్నందున కొందరు బరువెక్కుతారు గాని చిక్కిపోతారు. అది కూడా గమనించండి.

శిశువు ఆకలికీ ఎదుగుదలకీ ప్రత్యక్షసంబంధం ఉంది. బాగా ఎదుగుతున్న రోజులలో ఎక్కువ ఆకలి ఉంటుంది. తమ శరీరానికి ఎప్పుడెంత అవసరమయితే అప్పుడంత తింటారు పిల్లలు.

ఏడాది దాటిన ఆ పిల్లల ఆకలి స్థిరంగా ఉండదు. కొన్నాళ్ళు ఎక్కువగా, కొన్నాళ్ళు తక్కువగా ఉంటుంది. ఏడాది బిడ్డ తినేతిండి మూడేళ్ళ బిడ్డ తినకపోవచ్చు. అంతమాత్రాన ఆందోళణ పడవలసిన పనిలేదు.

ఆకలి మనిషి శరీరానికి సంబంధించిన విషయం. శరీర అవసరాలకు అనుగుణంగా అది పుడుతుంది; పెరుగుతుంది, మందగిస్తుంది, లేకుండా పోతుంది. వారి శరీరఅవసరాలకి అనుగుణంగానే పిల్లలుతింటారు, తినకపోతారు. ఎక్కువతినే రోజులుంటాయి; సరిగా తినని రోజులుంటాయి. అంతమాత్రాన ఆకలి చచ్చిపోయిందనుకోవద్దు. అస్తమానూ ఏడవకపోయినంత మాత్రాన కన్నీళ్ళు యిగిరిపోయాయనుకోకూడదు. అలాగే ఆకలి విషయంకూడా. ఈ సత్యం తెలియక, తల్లులు బెంగటిల్లిపోతారు, బలాత్కారంగా ఆ పిల్లల గొంతుకలో యింత అన్నం కుక్కుతారు. ఇది ఏమాత్రం మంచిపనికాదు. దీనివల్ల నిజంగా ఆకలి చచ్చిపోతుంది. అంతే అన్నంమీద అసహ్యం పుడుతుందన్నమాట ! అది మంచిపనేనా ? అన్నాన్ని చూస్తే నోరూరాలి.

ఒకేరకం ఆహారం ఎవరికయినా వెలపరంగానే ఉంటుంది. రుచీ, శుచీ. వైవిధ్యం ఉండాలి. మీ బాబు వరుసగా మూడురోజులపాటు ఆమ్లెట్లు ఎంతో యిష్టంగా తినవచ్చు. నాల్గవరోజు ముట్టుకోకపోవచ్చు. అంతమాత్రాన దిగదుడిచి పోయకండి ఆకలి సరిగా లేదనుకొని ఊరుకోండి అలా ఊరుకోలేకపోతే డాక్టరు దగ్గరకి తీసికెళ్ళండి.

ఇన్ని విటమినులు, టానిక్కులు తీసేసుకొంటే ఆకలి ఎక్కువవుతుందని అపోహపడకండి అందుకే ఆకలిబాగా పుట్టడానికి మందులివ్వవద్దు. అలాయిస్తే జీర్ణకోశాన్ని బలాత్కరిస్తున్నామన్నమాట ! అదికూడా "రేప్" అనుకోవచ్చు. విటమిను లోపం ఉన్నప్పుడే విటమినులు వాడండి. తిండి పుష్టిలేనివారికి విటమినుల లోపం ఉంటుంది. ఆకల్ని ప్రేరేపించడానికి

మార్కెట్‌లో ఎన్నోమందులున్నాయి. హార్మోన్లు, ఎమినోఏసిడ్స్, ఏంటీ హిస్టామిన్స్ మొదలగునవి ఆకలి పుట్టిస్తాయిగాని, అవి వాడటం అంత క్షేమంగాదు. అయినా డాక్టర్లు ఏదో మందులిచ్చి పంపిస్తారు. వాటిని వాడి తమ బిడ్డ ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఉందని ఆడవాళ్ళు చెప్పుతారు. ఇతరుల పిల్లలచేతకూడా వాటిని వాడిస్తారు. నిజంగా ఈ మందులు పనిచేశాయా? లేక డాక్టరుచెప్పిన మాటలుద్వారా ఆ తల్లి సరిగా ఆహారం యివ్వటంవల్లనే ఆ బిడ్డ బాగుపడిందా?— అంటే రెండవదే నిజమని మనకందరికీ తెలుసు అయితే డాక్టరు తెలిసికూడా ఎందుకు మందు లివ్వాలి? — ఇవ్వకపోతే లోకం దృష్టిలో అతను డాక్టరేకాడు చాలా అవమానానికి పాల్పడతాడు. అందుకే చాలామంది డాక్టర్లు పేషెంటు సంతృప్తికోసమే మందులు వ్రాసి యిస్తుంటారు ఆ రహస్యం మీకు తెలియదు.

ఈ సారి ఆలోచించండి మీ బిడ్డకు సరిగా ఆకలి ఉందో, లేదో! మీ చుట్టాలు, స్నేహితులూ చెప్పే పోసుకోలు పరామర్శమాటల్ని వినకండి తల్లిగా మీకే తెలుస్తుంది మీ బిడ్డ ఆకలి! బిడ్డ ఎదుగుతూంటే ఏమాత్రం బెంగపెట్టుకోవద్దు.

బలాత్కారంగా తినిపించవద్దు ఆడుతూపాడుతూ మీబిడ్డ ఎంతతింటే అంతేపెట్టండి. నిజంగా ఆకలివేస్తే అల్లరిపెట్టకుండా ఒక్కక్షణమయినా ఉండడు. బలత్కారంగా మీరు ఏ ఆహారం యిస్తారో, అదంటేనే బిడ్డకు అసహ్యం ఏర్పడుతుంది సుమా! అతనికి యిష్టమైన వస్తువుకూడా మితి మించి తింటే దోకొస్తుంది. మీరు పెట్టింది మీ బిడ్డ గోముగా తింటే, ఆలా తిన్నందుకు గొప్పగా మెచ్చుకోండి. మీకున్న సంతోషాన్ని స్పష్టంగా తెలిసేలా మెచ్చుకొండి.

రుచిగా వండండి; రకరకాలుగా వండిపెట్టండి. మనకు నోరూరించే ఆహారమే మనలో ఆకల్ని పెంచుతుంది. మీరు కష్టపడి మీ బాబుకోసం

రుచిగా వంటచేసిపెడితే మీబాబు పెదముఖం పెట్టాడనుకోండి. అంత మాత్రాన నిరుత్సాహపడిపోవద్దు ఎందరోమహానుభావులు! ఎవరి రుచులూ, అభిరుచులూ వారివి! ఎవరి ఇష్టానిష్టాలు వారివి! అలాగే వ్రేలుడంతవున్నా మీ బిడ్డయిష్టం మీబిడ్డదే. ఆమ్లెట్లు పెడితే చకచకా తినేసేబిడ్డకు యిష్టం లేని పద్ధతిలో గుడ్డు ఉడకేసి పెట్టకండి ! ఆమ్లెట్ ఇష్టమయితే ఆమ్లెట్టే పెట్టండి. పెద్దవాళ్ళ ననుసరించి పిల్లలు నడుస్తారు. నాన్నగారికి మజ్జిగ పులుసు ఇష్టంకాదనిచెప్పగా విన్నాడనుకోండి మీవాడికి అదియిష్టంకాకుండా పోతుంది.

మీబిడ్డ ఫలానాదే తినాలనిగాని, ఫలానాది తినకూడదనిగాని చెప్ప కండి. కోతులకీ, కుక్కలకీ ఏది తినాలో, ఏది తినకూడదో ఎవరుచెప్తారు? మేకపిల్ల గడ్డినే కొరుకుతుందిగాని మాంసంకోసం చూడదే సింహంపిల్ల మాంసాహారంకోసమే ప్రాకులాడుతుందిగాని గడ్డితినడానికి ఇష్టపడదే ! ఎంచేత ? ఎవరికేది ఆహారమో, పుట్టుకనుంచీ వాళ్ళకి తెలుస్తుంది కనుక. మనుష్యుల ఆహారం విషయంలోనే మనమంతా బలాత్కారం చేస్తున్నాం. బిడ్డకి ఏదినచ్చితే దానినే తిననివ్వండి. రకరకాల ఆహారందానికిష్టం వచ్చిందల్లా తిననిస్తే దానికవసరమయినన్ని మాంసకృత్తులూ, విటమినులు, కార్బోహైడ్రేట్సు, కాల్షియం లభిస్తుందని శాస్త్రజ్ఞులు గ్రహించారు. బిడ్డకు ఆ స్వేచ్ఛ యివ్వకుండా మనం అరికట్టి, మనయిష్టవచ్చిన ఆహారం పెడితేనే పోషకపదార్థాలు తగినన్ని లభించక చిక్కిశల్యమవుతుంది.

భోజనానికీ, భోజనానికీ మధ్య ఇంకేమీ పెట్టకండి. చిరుతిళ్ళే ఆకలిని చెడగొడతాయి. అన్నం తిన్నవెంటనే స్వీట్ యివ్వండి అన్నానికి ముందు ఎన్నడూ పెట్టవద్దు

పళ్ళెంలో కొంచెం అన్నం కలిపిపెట్టండి ఒక్కసారే అన్నమంతా పళ్ళెంలోపోసి తీసుకురావద్దు. ఏ అయిటముకా అయిటము కలిపితెస్తూ

వుండండి. ఎంత యిష్టమయిన ఆహారమయినా మామూలు పరిమితిని మించి పెట్టవద్దు. ఇంకా కావలిస్తే మళ్ళీ వడ్డించండి అడిగించుకు పెట్టాలి. మీరు పళ్ళెంలో ఏదిపెట్టినా మీ బిడ్డ తినాలనుకోవటం చాలాతప్పు. గబగబా తిన నివ్వకండి. అలా అని బొత్తిగా నానుస్తూ ఎంతకాలమయినాసరే తింటూవుండ నివ్వకండి. ఏదో ఒకక్రమంలోనే తినాలని పట్టుబట్టకండి. ముందు పప్పు అన్నం పెట్టకండి ఆ తర్వాత ఎక్కువ తినటం కష్టం. అన్నం తింటున్న ప్పుడు ఎంతకోపం వచ్చినా తిట్టకండి

అప్పుడే బుద్ధులు చెప్పటం చాలామందికి అలవాటు. "ఇలాకూర్చో కూడదు" "చప్పున తినాలి" — ఇలా సాధించటం మంచిదికాదు. దీనివల్ల ఉన్న ఆకలికూడా పోతుంది. బిడ్డకేకాదు—భర్తకికూడా నచ్చని ఏ విష యాన్నీ భోజన సమయంలో ప్రస్తావించ కూడదుసుమా!

బిడ్డచేత బాగా తినిపించటటం కోసం లంచాలు యిస్తాననకండి. అన్నంతింటే అదిపెడతాను; ఇది కొంటాను అని ఎన్నడూ ఆశపెట్టవద్దు దేనికోసమో అన్నం తినకూడదు అన్నం కోసమే అన్నం తినాలి.

కొంతకాలం నువ్వే ఎత్తుకు త్రిప్పుతూ అన్నంపెట్టినా, క్రమ క్రమంగా నీబిడ్డ తనంతతానే అన్నంతినేలాచేయండి. వొంటినిండా అన్నం పోసుకుని, ఎంత అన్నం వెదజల్లినా ఫరవాలేదు. దీనివల్ల అన్నం స్వయంగా తినటంలోని ఆనందం మీ బాబుకు లభిస్తుంది. సరిగాచేతకాకపోయినా, అలిసిపోయినా ఆ తర్వాత మీ చేతుల్లోకి తీసుకుని మీరేపెట్టండి.

1

ఆహార విషయాలు

ప్రపంచమంతటా వివిధ దేశాలలో ప్రజలు తీసుకునే ఆహారం అంతా ఒక్కటికాదు. రకరకాలుగా ఉంటుంది. మన దేశంలో కూడా అన్ని రాష్ట్రాల ప్రజలకూ ఆహారం ఒకేరకంగా లేదు. ఒకే కుటుంబంలోని వ్యక్తులకు కూడా ఒకరికి నచ్చిన ఆహారం మరొకరికి నచ్చదు నీటివం కాయకూర ఒకరికి నోరూరిస్తే యింకొకరికి డోకొస్తుంది. ఈ సత్యాన్ని గ్రహించి తల్లి ఇంట్లో ఉన్న అందరి యిష్టానిష్టాలనూ అనుసరించి వండి పెడుతుంది,

మొదట్లో మనందరికీ మన తలిదండ్రులు దేనిని అనువంశికంగా అలవాటు చేశారో ఆ ఆహారాన్నే తింటాము. వరిఅన్నం వండే ప్రాంతాలలో వరిఅన్నంతోనే అన్నప్రాశన జరుగుతుంది. గోధుమ అన్నం వండే ప్రాంతాలలో దానితోనే అన్నప్రాశన జరుగుతుంది.

తాము తినే ఆహారాన్నే ఏ తలిదండ్రులయినా తమ పిల్లలకు పెడతారు. ఇది తాతముత్తాతల నుంచీ మనకు సంక్రమించిన అలవాటు. రెండవది: మనం నివసించే వాతావరణ పరిస్థితులకు అనువైన ఆహారమే మనం తింటాం. స్వదేశంలో మాంసం తినని బ్రాహ్మణులు విదేశాలలో స్థిరపడితే మాంసం తినక తప్పదు. ఉష్ణదేశాలలో మద్యపానాన్ని మహాపాపంగా భావించేవారే శీతలదేశాల్లో మధుపానం చేయకతప్పదు. ఇదే ప్రాంతీయత అంతే.

తల్లులంతా తమ పిల్లలకి చనుబాలతోనే తొలిఅన్నప్రాశన ప్రారంభిస్తారు. ఈ పాలు మాంసహారమేకదా! కనుక పిల్లలు పుట్టుకనుంచీ మాంసాహారులే అనుకోండి. ఆ తర్వాత కూడా పశువులపాలు, పెరుగు,

మజ్జిగ, వెన్న, నెయ్యి, మీగడ తిని బ్రతుకుతాము. అవన్నీ మాంసహారాలే. జంతుహింస జరపకుండా పొందగల మాంసాహారం కనుకనే వాటిని వైదికులు పవిత్రంగా భావించారు.

ఏ తల్లి అయినా తన బిడ్డకు పాలిచ్చేటప్పుడు ఏ ఆహారాన్ని తిని వచ్చు? ఏ ఆహారం తినకూడదు?— అని అడుగుతుంటారు. ప్రతీ యింటా అనుభవజ్ఞులైన ముసలమ్మలు తమ కోడళ్ళకు, కూతుళ్ళకు, మనుమరాళ్ళకు ఈ వస్తువులు తినకూడదని ఆదేశిస్తారు. ఈ విధంగా దేశమంతటా ప్రతియింటా పాలతల్లులు ఏయే ఆహార పదార్థాలను తినకూడదని పెద్దలు నిషేధించారో ఆ జాబితాను తయారుచేసి చూడండి. ఇక పాల తల్లికి పెట్టవలసిన ఆహారమే ఉండదు. ఈ రకం అర్థంలేని నిషేధాలవల్ల ఎక్కువ పుష్టికరమైన ఆహారాన్ని తినవలసిన పాలతల్లులు తగినంత తిండి పుష్టి లభించక చిక్కి శల్యమవుతున్నారు. పాలు, వెన్న, మీగడ బాలింతరాలప్పట్నుంచీ యిస్తూంటారు. నెయ్యి ఎక్కువ తింటే పాలుబాగా పడతాయన్న నమ్మకంతో కొందరు నెయ్యి ఎక్కువగా త్రాగిస్తారు. ఎవరేమి పెట్టినా పాలతల్లి మాటాడకుండా తినివేయవలసిందేనా? అత్తగారు తినకూడదన్న పదార్థాలను తినకుండా నోరు కట్టుకుని ఊరుకోవలసిందేనా?

తల్లితినే ఆహారమే రక్తంగామారుతుంది; ఆరక్తంలోంచేపాలుతయారవుతాయి. క్షీరగ్రంధులు విడుదలచేసే తల్లిపాలలో తల్లితిన్న ఆహారసారం కూడా ఉండేమాట నిజం! కనుక తల్లి తాను తిన్న ఆహారసారాన్నే తన బిడ్డకు పాలరూపంలో అందిస్తున్నది.

పశువులయితే ఒక గడ్డినిమాత్రమే మేస్తాయి. దానిసారమే పాలు. మనిషి అలాకాదే; అందరికీ తలోరకం ఆహారమూ యిష్టం. తల్లికి నీటివంకాయ కూర యిష్టమయితే బిడ్డకి అసహ్యంకావచ్చు. నీటివంకాయకూర ఇష్టంగాతిన్నతల్లి తన తనయకు పాలిస్తే, ఆపాలు త్రాగటానికి ఆమెబిడ్డ

ఏడుస్తుంది. అవి దానికి పడవు. ఆపాలు తాగటానికి తిరస్కరించి బిడ్డ గుక్కపెట్టి ఏడుస్తుంటే "ఏంతిన్నావేఅమ్మా!" అని తల్లినడగాలి. ఇక నుంచి అది తినవద్దని చెప్పాలి. తల్లి యిష్టంగా తిన్న ఒకోఆహారం బిడ్డకు ఎల్లర్జీ అవుతుందని శాస్త్రజ్ఞులు రుజువుచేశారు. అయినా తన బిడ్డకు ఏ ఆహారసారం యిష్టమో, ఏది అయిష్టమో తల్లి ఎలా గ్రహించగలుగుతుంది ? అది సాధ్యమయ్యేపనేనా ?

చాలామంది పిల్లలకు మజ్జిగ సాయించదు. అది ఎక్కువగా తల్లి తాగితే ఆపిల్లకు జలుబుచేస్తుంది; అస్తమానూ ఏడుస్తూ ఉంటుంది; డయోరియా వస్తుంది. అలా రెండు మూడు సార్లు జరిగితే తనకు వేడి చేసినాసరే తల్లి మజ్జిగ వాడకూడదు. పాలు, కాయగూరలు, పళ్ళు, గుడ్లు, మాంసం తినవచ్చుగదా !

ఏవస్తువునైనా మితిమించి తినకూడదు.

ఇక పోతపాల పిల్లల విషయం. పలానాబ్రాండు డబ్బాపాలు మా పాపకు పడటంలేదని తల్లులంటూవుంటారు. స్నేహితుల సలహా తీసుకుని మరోబ్రాండు పాలడబ్బాను వాడటం ప్రారంభిస్తారు, ఇలా నెలకే రెండు మూడు బ్రాండుల డబ్బాలు వాడటం చూస్తున్నాం.

ఆరకం కంగారు పడకండి ఏడబ్బాపాలయినా గేదెపాలల్లోంచి తయారయినవే. ఒక కంపెనీ డబ్బాపాలు మీబేబీకి పడకపోతే మరో కంపెనీ డబ్బా. పాలు పడతాయని అనుకోవద్దు. మీబిడ్డకు కలిగిన కడుపు నొప్పి. అజీర్ణం, కక్కులు, విరోచనాలకు ఆడబ్బాపాలే కారణంకాదు. ఇంకా చాలా కారణాలుండవచ్చు. వాటినిగురించి ముందుముందుచెపుతా.

ఇంచుమించు అన్నికంపెనీల డబ్బాపాలల్లోనూ సరిగాకలిపితే ప్రతీ ఔన్సు పాలకూ ఇరవైకేలరీల ఆహారపు విలువలుంటాయి. ఒక కంపెనీ డబ్బాపాలల్లో క్రొవ్వుపదార్థాలు, మరోదానిలో మాంసకృత్తులు, ఇంకొక దానిలో పిండిపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండవచ్చు. అయినా ఆహారపు విలు

వలు అన్నీ కంపెనీల పాలల్లోనూ ఒకేవిధంగా ఉంటాయి. అందుకే మీ బజారులో సమృద్ధిగా దొరికే బ్రాండు పాలడబ్బాలనే ఎన్నుకోండి. బ్రాండులో ఏంలేదు.

గేదెపాలు చిక్కనకదా! నీళ్ళుకలపకుండా పిల్లలకి పట్టవచ్చా ?— ఆ పాలు పాలుపళంగా పెట్టేస్తే బిడ్డకు జీర్ణంకావని వీళ్ళఅనుమానం. ఆవు పాలుగాని, టోన్డు (గడ్డ) పాలుగాని ఔన్సుకి ఇరవై కెలరీల ఆహారపు విలువల్ని మాత్రమే కలిగిఉన్నాయి. కనుక ఆవుపాలలో నీళ్ళుకలపకండి. గేదెపాలలో కొంచెం కొవ్వుఎక్కువగా ఉంటుంది. దాని ఆహారపు విలువలు కూడా కొద్దిగా ఎక్కువే. కనుక గేదెపాలను కాచి, చల్లార్చి, దానిమీద ఏర్పడిన తొరకని పూర్తిగా తీసెయ్యాలి. మిగతాపాలను ఆపట్న యిచ్చేయచ్చు. నీళ్ళుకలపనఖర్లేదు. పుట్టినప్పట్నుంచీ మీరుకూడా కల్తీ ఆహారాన్నే పెడితేఎలాగమ్మా, తల్లీ !

ఆ తరువాత పిల్లలకు కడుపునెప్పి వచ్చిందన్నా, ఏడ్చిందన్నా, కక్కిందన్నా, విరోచనాలయ్యాయన్నా తప్పుపాలదికాదు— మరెక్కడో ఉంది. మీ డాక్టర్ని సంప్రదించండి. అంతేగాని పాలల్లోనీళ్ళు కలపటం ప్రారంభిస్తే మీ బిడ్డకు మీరేచెరుపు చేస్తున్నారన్నమాట ! రెండు ఔన్సుల పాలకి రెండు ఔన్సుల నీరుకలిపి మీ బిడ్డకు పట్టించినా, మొత్తం రెండు ఔన్సుల పాలే పట్టించినట్లు అవుతుంది. అర్థాకలితో మీబిడ్డను యిలాచంపివేయకండి పూర్తిగా నాలుగు ఔన్సులపాలూ మీరే యివ్వండి. నీళ్ళపాలు త్రాగిన పిల్లలకి ఆకలియెక్కువ; చికాకు యెక్కువ. రానురాను కృషించిపోతారు.

కొంతమంది పిల్లలు తగినన్ని పాలుత్రాగటంలేదని తల్లులు గోల పెడతారు. "తగినన్ని" అంటేఎంత ? ఆర్నెల్లబిడ్డ రోజుకు ఇరవైనాలుగు ఔన్సుల పాలుత్రాగితే వచ్చిన నష్టమేదీలేదు. ఆర్నెల్లుదాటిన పిల్లలకు నల భయి ఔన్సుల పాలకన్నా మించి ఏరోజూ యివ్వటానికి వీల్లేదు. అంతకన్నా

ఎక్కువ త్రాగితే యింకేమీ తినరు. ఆ వయసులో మీ బేబీ రోజుకు 18 ఔన్సుల పాలకన్నా ఎక్కువ త్రాగకపోతే యితరేతర ఆహారం పెట్టడం అవసరం. పాలకోవా, సగ్గుబియ్యపు పరమాన్నం—ఏదయినా ఒకటే. పాల వాసన రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి

మీ బేబీకి రొంప యెక్కువగా ఉందనిచెప్పి మీరు నారింజరసం త్రాగటం మాననక్కర్లేదు. అలాగే మీబిడ్డకీ యివ్వటం మాననక్కర్లేదు. దానివల్ల రొంప యెక్కువయ్యే అవకాశంలేదని శాస్త్రం చెప్తోంది. జబ్బుపడ్డవాళ్ళకి ఆహారం తేలికగా యివ్వాలంటారు అంతా అసలు యివ్వకపోవటం మంచిదికాదు. మాంసరసం, చారూ, అన్నం వంటివి యిస్తారు కొందరు.

వాటిల్లో నీళ్ళు తప్ప, శరీరానికి అవసరమయిన ఆహారపదార్థాలేవీ ఉండవు. మాంసకృత్తులుండవు అన్నం తిన్నవారికన్నా గంజి త్రాగినవాడే ఎక్కువ బలవంతుడు. మాంసరసం త్రాగినవాడికన్నా మాంసం తినేవాడే పుష్టిగా వుంటాడు.

పిండిపదార్థాలు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వుపదార్థాలు-అను మూడింటిలోనూ మాంసకృత్తులే యెక్కువ విలువైనవి. టిష్యూల నిర్మాణానికీ, మనిషి పెరుగుదలకీ అవి చాలా అవసరం. జున్ను, నెయ్యి, వెన్న—వీటిల్లో క్రొవ్వుయెక్కువగా ఉంటుంది. మన ఆహారంలో క్రొవ్వుసాధ్యమయినంత కొంచెమే ఉండాలి. అసలు ఉండకపోయినా ప్రమాదంలేదు. మాంసకృత్తులు మాత్రం బాగా ఉండాలి. బాగా ఉండాలంటే గుడ్లు, మాంసం యెక్కువ తినాలి. జొన్న, సజ్జ, రాగి వంటి కాయధాన్యాలలోను, వేరుశనగ, జీడిపప్పు, బాదంపప్పువంటి వాటిలోనూ, చిక్కుళ్ళు, పాలుమున్నగు వాటిలో మాంసకృత్తులు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వాటిని బాగాతినండి. తినబెట్టండి.

చాలామంది పిల్లలకి కేలరీలలోపంకన్నా మాంసకృత్తుల లోపమే యెక్కువగా కనిపిస్తోంది. కొందరికి అన్నీ లోపమే.

అందరికీ నెయ్యి లభించకపోవచ్చు. వనస్పతి అయినా లభిస్తే మంచిదే. దానివల్ల అందరూ భయపడుతున్నట్లుగా గుండెజబ్బులురావు. మనది చాలా పేదదేశం. ముఖ్యంగా ఎక్కువ శ్రమజీవనంచేసే బస్తీవాసులకి గుండెజబ్బులు వస్తూంటాయి వీళ్ళకి గ్రుడ్లూ, మాంసంతినే అలవాటుండదు. ముఖ్యంగా శాఖాహారులకే ఈ జబ్బులు వొస్తున్నాయి. వాళ్ళు నెయ్యి, వెన్న వాడటం మంచిదికాదు. వాళ్ళకి హైడ్రోజెనెటడ్ ఆయిల్స్ చాలామంచివి. గుండెజబ్బులుగలవాళ్ళు, వాళ్ళపిల్లలు మితిమీరితినకూడదు. కొవ్వెక్కిపోకూడదు. వెన్నతీసిన పాలు, పెరుగు, పళ్ళు, చేపలు, మాంసమూ మంచివి.

"వేడి" చేసే వస్తువులు తినకూడదని కొందరంటారు. మాంసం, గుడ్లు తింటే "వేడి" చేస్తుందని వారి అభిప్రాయం. తగినన్నినీళ్ల తాగక పోతే "వేడి" చేస్తుందిగాని గ్రుడ్లూ, మాంసం తినటంవల్ల వేడిచెయ్యదు. మషాలావల్ల వేడిచేస్తుంది. మషాలా దినుసులు ఎక్కువగా వాడవద్దని యిదివరకే చెప్పాము.

రాత్రి పెరుగు త్రాగవద్దు. మధ్యాహ్నం త్రాగండి. పగలుకూరలు, పులుసు యెక్కువగా తినండి. రాత్రి పచ్చళ్ళు చారుత్రాగండి. మధ్యాహ్నం పళ్ళరసాలు త్రాగండి. కానీ కాఫీ, టీ, సిగరెట్లు, మధ్యం త్రాగవద్దు.

పాలు, పళ్లు, కాయగూరలు, పప్పులు, బియ్యపుఅన్నం, కాయధాన్యాలు (జొన్న వగైరా) మాంసం, గుడ్లూ సమృద్ధిగా తినండి, త్రాగండి. కష్టపడి పనిచేసేవాళ్ళు ఎక్కువగా పప్పులు, కాయధాన్యాలు తినాలి. కూర్చుని పనిచేసే వాళ్ళకి అవి అంతగా అవసరంలేదు.

గర్భం మూడవనెల నిండినతరువాత తాంబూలంలో కుంకుమపువ్వు వాడితే పిల్లలకు రంగు వస్తుందంటారు. నిజమోకాదో వాడిచూడండి. దాని వల్ల ప్రమాదంలేదు.

ఈ ఆహార నియమాలు పిల్లల తల్లులకోసం చెప్పినా, ఇంటిల్లపాదీ పాటించదగ్గవే. మీయింటి ఆహారవిధానాలే మీ బిడ్డకు ఉత్తరోత్రా అభిరుచులవుతాయని మరచిపోవద్దు.

8

పెరుగుదల

శరీరమూ, మనస్సూ - ఈ రెండూ ఎదిగినప్పుడే నిజమైన అభివృద్ధి కనిపిస్తుంది. పొడవు, బరువు– అనేవి రెండూ శరీరానికి సంబంధించినవి. వివిధ వర్గాల పిల్లల్లో ఈరకం శారీరక అభివృద్ధి ఒకేలా ఉండదు. ఇక మానసిక అభివృద్ధికీ శారీరక అభివృద్ధికి ప్రత్యక్ష సంబంధం లేదు.

మనదేశంలో వివిధ శీతోష్ణస్థితులున్నట్లే పిల్లల ఎదుగుదలలో కూడా ప్రాంతీయ వైవిధ్యాలున్నాయి. కనుక మనం చెప్తున్నది అన్ని ప్రాంతాలకూ ఒకేలా వర్తించదు. అదీగాక కొన్ని సంవత్సరాల దాకా మొదట్లో ఆడపిల్లలు మగ పిల్లలకన్నా తేలికగా ఉంటారు.

పుట్టుకతో పిల్లలంతా సగటున మూడు కిలోల బరువుంటారు. అంటే 6పౌండ్ల .0 ఔన్సులు. 18-19 అంగుళాల పొడవుంటారు. నాలుగునెలలు నిండేసరికి ఆరు కిలోలు (18 పౌండ్ల 4 ఔన్సులు) తూగుతారు. నాలుగు అంగుళాల పొడవు (10 సెం.మీ.) పెరుగుతారు. ఏడాది బిడ్డ మూడురెట్లు బరువుంటుంది. ఎనిమిదిన్నర కిలోలు (18 పౌండ్ల 11 ఔన్సులు). పొడవు పదంగుళాలు పెరుగుతుంది. మూడేళ్ళు నిండేసరికి 13.2 కిలోల బరువు, 36 అంగుళాల పొడవుండటం జరుగుతోంది. అక్కడినుంచి ఏడాదికి 2 కిలోల బరువు, ఒకటిన్నర నుంచి రెండంగుళాల పొడవు ప్రతి బిడ్డా యవ్వనందాకా పొందుతుంది.

* ఈ క్రింది పట్టిక చూడండి.

వయస్సు	బరువు కిలోలు	పొడవు సెం. మీ
పుట్టినపుడు	3	44-48
4 నెలలకు	6	59 5
6 నెలలకు	7	64
12 నెలలకు	8.5	73
2 ఏళ్ళకు	11	83.5
3 ఏళ్ళకు	13 2	91
4 ఏళ్ళకు	15	99

పై పట్టికనుచూసి కంగారుపడకండి. ఈ దేశంలో పిల్లల ఎదుగుదలకు సగటు కొలతలు మాత్రమే ఇవ్వటం జరిగింది. అంటే అంతకన్నా ఎక్కువకొలతలున్న పిల్లలు, తక్కువ కొలతలున్న పిల్లలూ సర్వసామాన్యంగా ఉన్నారనే కదా అర్థం ! అందుచేత మీబిడ్డకు తక్కువ కొలతలున్నంత మాత్రాన బెంగ పెట్టుకోవద్దు. మీ బిడ్డ ఆరోగ్యంగా, బలంగా, ఉత్సాహంగా ఆడుకొంటూ ఉంటే పొట్టిగా ఉందని బాధపడకండి.

ఉంటే ఉంటుంది. అతప్పు మీదిగాని, మీబిడ్డదికాదు. "మాఅబ్బాయి పొట్టిగా ఉన్నాడు, డాక్టర్‌గారూ ! చూడండి !" అంటూ యిప్పుడేడ్చి ఏం లాభం? నీ పెళ్ళినాడు మీ ఆయన పొట్టిగా ఉన్నాడని నువ్వు చూసుకోనందుకు విచారించు. భార్య భర్తలిద్దరిలోనూ ఎవరు పొట్టిగావున్నా కొందరు పిల్లలు పొట్టిగా పుడతారు. ఇది అనువంశిక (హెరిడిటరీ) లక్షణం. పొట్టి

మగణ్ణి కట్టుకున్న వాళ్ళూ, పొట్టిదాన్ని కట్టుకున్న వాళ్ళూ పొట్టి పిల్లల్ని కంటారు. అందుకే ఆ యిద్దరి ఒడ్డూ పొడవూ చూసి పెళ్ళిచేయమనటం.

దక్షిణాది పిల్లలకన్నా పంజాబ్, హర్యానా రాష్ట్రాల పిల్లలు బాగా పొడవుగా, బరువుగా వుంటారు. అలాగే ఆగ్నేయాసియా ప్రాంతీయుల కన్నా యూరోపియనుల పిల్లలు ఎక్కువ ఒడ్డూ, పొడవూ, బరువూ కలిగి వుంటారు ఇది అనువంశిక లక్షణమని ముందే చెప్పాము. బిడ్డ పొడవు కావటానికి టానిక్కులులేవు. "పొడవు పెరగండి" అంటూ పత్రికా ప్రకటనలు చదివి ఎన్ని మందులు పుచ్చుకున్నా అర సెంటిమీటరు కూడా ఎవరూ పెరగలేదు. అంతా వృధా ప్రయాస !

ఈ విధంగా అనువంశిక లక్షణమైతే మనం ఏం చెయ్యలేము. బిడ్డ పుట్టకముందే దాని ఎదుగుదల దాని ముఖాన వ్రాసినట్లవుతోంది. తల్లి గర్భం ధరించిన మొదటి మూడు నెలలలోనూ ఆమెకు జర్మన్ మీజిల్స్ వ్యాధి వచ్చిందనుకోండి, లేదా యితరేతర వ్యాధులకు మందులు ఎక్కువ వాడిందనుకుందాం. అవి కడుపులో బిడ్డ ఎదుగుదలను దెబ్బతీస్తాయి. అలాగే తల్లికి డయాబెటిస్, ఎనీమియా, ఆహారలోపం ఉంటే పిండం ఎదుగుదలకు అవరోధం కలుగుతుంది.

తిండిపుష్టిలేని పిల్లలకు కండపుష్టి ఎలా వస్తుంది ? ఈ దేశంలో యింటింటా తాండవించే దరిద్రమూ, ఆడవాళ్ళ అజ్ఞానమూ చంటిపిల్లల నోటిమీద కొడుతున్నాయి. చిక్కిశల్యమై, ఊసర పొట్టలతో, ఏడుపు గొట్టులు వర్ధిల్లుతున్నారు. దారిద్రితనం, పేదరికతనం పుటుకనుంచీ వస్తున్నది అజీర్ణవ్యాధులు, అంటువ్యాధులు మురికివాడల్లోని పిల్లల్ని మూలా గులకంటా తినివేస్తున్నాయి. శుచి, శుభ్రత, నిర్మలమైన వాతావరణం, ఆరోగ్యకరమైన పరిసరాలు లేనందువల్ల వచ్చిన అనర్థమిది దానికితోడు

మొగుడూ పెళ్ళాలు, ఇరుగూ పొరుగులు ఎప్పుడూ కొట్లాడుకొంటూ, కొట్టుకుంటూ ఉండటంచూసి ఈ పిల్లల చిత్తస్వాస్థ్యం చెడుతుంది. ఆ పిల్లల బుద్ధి వికాశానికివి ఆవరోధమవుతాయి. వ్యభిచారులైన తల్లి దండ్రులూ, తాగుబోతులయిన తల్లిదండ్రులూ పిల్లల మానసికఅశాంతికి హేతువులు. తలిదండ్రుల ప్రేమగాని, రక్షణగాని లభించకపోవటం, భయం (ANXIETY) వంటివే పెరుగుదలకు పనికివచ్చే హార్మోనుల ఉత్పత్తిని నిరోధిస్తాయి.

అభివృద్ధి :

కడుపులో పిండం ఏర్పడినప్పటినుంచీ అభివృద్ధి జరుగుతూనే ఉంటుంది. రెండుకణాలు కలిసి ఏకమై, అవి నాలుగై, పదహారయి-ఇలా 9 నెలల్లో మూడు కిలోల బిడ్డగా పెరిగిందంటే తక్కువ అభివృద్ధి అనుకోవద్దు. ఒక్కొక్కప్పుడు ఈ అభివృద్ధి అతివేగంగా జరుగుతున్నట్లు కనబడదు. అంతమాత్రాన బొత్తిగా అభివృద్ధి లేదనుకోవద్దు పిల్లలంతా ఒకే విధంగా అభివృద్ధిపొందుతారు. ఎటొచ్చీ ఈ అభివృద్ధి వేగంలోనే తేడా వుంటుంది. కొందరు పిల్లలకున్న చురుకుతనం కొందరిలో ఉండదు. నాల్గవనెలల్లో కూర్చున్న డిప్పకాయలున్నారు. ఏడవనెలలోనిల బడి, తొమ్మిదవ నెలలో అడుగులు వేసినవాళ్లు. అయినా రెండేళ్ళదాకా మాటలు రాలేదు. నరాల వ్యవస్థ చురుకుగా ఉంటే అభివృద్ధి తొందరగా కనిపిస్తుంది. నడక నేర్చుకోమని పిల్లల్ని బలవంతం చేయకూడదు. తోటి పిల్లలంతా నడిచేస్తున్నారు గనక మీ బిడ్డ నడవటంలేదని కృంగిపోవద్దు. కూర్చోవటం, నిలబడటం, నడవటం కొందరి పిల్లలకు పెందరాళే వస్తే, కొందరికి కొంత ఆలస్యంగావస్తుంది. ఈ చర్యల్ని మోటార్ ఏక్టివిటీస్ అంటారు. ఇది వంశపారంపర్యంగా రావచ్చు ; పరిసరాల ప్రభావంవల్ల రావచ్చు. తిండిపుష్టిలేని పిల్లలకి, అనాధశరణాలయాలలో పెరిగే పిల్లలకీ

అభివృద్ధి కుంటుపడుతుంది. తమ పిల్లలకు దొడ్డికాళ్ళు వస్తాయన్న భయం కొద్దీ కొందరు తల్లులు తమ బిడ్డల్ని నడవనియ్యరు. అతి జాగ్రత్తలు చాలా ప్రమాదకరమైనవి.

మొదటి ఆరు వారాలూ :

మొదటి ఆరు వారాలు మీ బేబీ వెల్లకిలా పడుకుని తలను ఏదో ప్రక్కకి వంచి వుంచుకుంటుంది. ఏ మాత్రం గట్టిగావప్పుడైనా ఉలిక్కి పడుతుంది. లేదా కొయ్యబారిపోతుంది. పాలు త్రాగిన వెంటనే పీదవచ్చు. దాని పిడికిళ్లు గట్టిగా బిగించి ఉంటాయి. అందులో మీరు ఏ వస్తువును పెట్టినా గట్టిగా బిగించివుంటాయి. దీనినే Grasp reflex అటారు ఇది ఆ వయస్సు పిల్లలందరికీ సామాన్యంగా ఉంటుంది. కొద్దిగా తల ఎత్తగలదు గాని, చప్పున అది ఎటో ఒకవైపుకు వాలిపోతుంది. దాని వీపు, మెడ సరిగా పెరగకపోవటమే కారణం. ఈ దశలోనే బిడ్డ గట్టిగా ఏడ్చి గొడవచేస్తుంది.

ఆరునుంచి పన్నెండు వారాలదాకా

ఈ కాలంలో తలెత్తటం కొంతవరకూ బాగానే వస్తుంది. తనచేతుల కేసి తదేకంగా చూడగలుగుతుంది. అలాగే వస్తువుల్ని తేరిపారచూస్తుంది. చిన్నగా కూతలు పెడుతూ మనుషుల మధ్య సంతోషంగా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తుంది. రెండవ నెలలోనే నవ్వటం ప్రారంభిస్తుంది. ఒళ్ళోకూర్చో బెట్టుకుంటే మీ బొమ్మల్ని ప్రేరేపించి పాలుచేపొచ్చేలా చేసుకుంటుంది.

మూడు నాలుగు నెలలకు

ఈ వయస్సులో తన పరిసర ప్రాంతాల గురించి మీ బేబీ ఆసక్తిని కనపరుస్తుంది; అవ్వ, తాత, తల్లి, తండ్రి - వీరిని గుర్తుపడుతుంది. పెద్ద వస్తువులు, రంగురంగులవి కనపడితే పట్టిపట్టిచూస్తుంది. వాటి కదలికను

అను సరిస్తూ తనచూపుల్ని ప్రసరింపజేస్తుంది. ఆటబొమ్మని తనచేత్తో పట్టుకోగలదు బోర్లా పడుకోబెడితే ఛాతీని, పైకెత్తగలదు.

నాలుగైదు నెలల్లో

తనకిష్టమైన మనిషిని చూడగానే నవ్వటం; కబుర్లుచెప్పటం; కూతలు పెట్టటం ప్రారంభమవుతాయి. తనకళ్ళతోబాటు శరీరాన్ని కూడా కదిలించటం ప్రారంభిస్తుంది. కంటికి సదరగా కనపడ్డ వస్తువును చేతిలోకి లాక్కోవాలని చూస్తుంది. మొదట్లో లాక్కోలేకపోవచ్చు; ఆట్టేసేపు అలాపట్టుకొని వుండనూలేకపోవచ్చు. కానీ అనతి కాలంలోనే ఆ విద్య బాగా పట్టుబడుతుంది చేతుల్నీ, చేతివేళ్ళనీ నోట్లో పెట్టుకుని చప్పరించటం ప్రారంభిస్తుంది. ఎత్తుకుంటే ఒరిగిపోకుండా ఉండగలుగుతుంది. ఇప్పటికి తలపై సంపూర్ణ ఆధిపత్యం వచ్చేస్తుంది.

ఆరేడు నెలల్లో

పక్కదుప్పటీ, చేతికందిన బొమ్మ, తనకాలు - ఏదిఅందితే అది నోట్లోకి లాగేసుకుంటాడు. చొల్లుకార్చటం ప్రారంభిస్తాడు. పళ్ళురావటానికి ముందు అలా ఉంటుందని అనుకోకండి. నోటికి పనిచెప్పాలనిపిస్తుంది. అందుకే రకరకాల శబ్దాలను చేయటం ప్రారంభిస్తాడు; తనకోసం కొన్ని; తన వారిని పలకరించటం కోసం కొన్ని, కొత్తవాళ్ళెవరో కావలసిన వాళ్ళు ఎవరో- తేడాతెలుసుకోవటం ప్రారంభిస్తాడు. శబ్దం ఎటునుంచి వినిపించినా అటు తలనీ, కళ్ళనీ త్రిప్పటం- ఒకచేతిలో ఉన్న వస్తువును రెండవ చేతి లోకి తీసుకోవటం సాధనచేస్తాడు. ఎవరైనా పట్టుకుంటే గాని మొదట్లో కూర్చోలేడు. క్రమక్రమంగా ఎవరూ పట్టుకోకుండానే కూర్చునేస్థితి వస్తుంది.

7 - 9 నెలల మధ్య

ఈ వయసులో తనకు దగ్గరలో ఉన్న బొమ్మను గుర్తించి దాని దగ్గరకు పాకి వెళ్ళటం వస్తుంది. కొందరు పాకటం నేర్చుకోకుండానే కూర్చునే దశనుంచి, లేచి నిలబటం, నడవటం ప్రారంభిస్తారు. కుర్చీపట్టుకు నిలబడటం వస్తుంది. తొమ్మిదవ నెలలో అక్కడికక్కడ దాగుడుమూత లాడటం వస్తుంది. పరాయివాళ్ళనుచూసి సిగ్గుపడటం, నమ్మకపోవడం కనిపిస్తుంది. 'వద్దు' అని మనం ఆజ్ఞాపిస్తే మనకు యిష్టంలేదని గ్రహిస్తారు. పేరెట్టి పిలిస్తే తననే అనుకుంటాడు.

9 - 12 నెలల మధ్య

శరీరం యంత్రాంగం గట్టిపడుతుంది. చేతిలోఉన్న బొమ్మను విసరటం గట్టిగా పట్టుకోవటం, విసరిన దానిని వెనక్కి తెచ్చుకోవటం చేస్తుంటాడు వస్తువుల్ని నోట్లో పెట్టుకోవటం మానేసి, చేతితో పట్టుకోవటం, కళ్ళతో విమర్శగా చూడటం ఈ వయసులో జరుగుతుంది. తల్లి చెప్పిన చిన్నచిన్న ఆజ్ఞలని అర్థం చేసుకుని సహకరించటం జరుగుతుంది. తల్లి, జోళ్ళు తొడుగు తానంటే కాళ్ళు అందివ్వగలడు. కొద్దిగా సాయంచేస్తే నిలబడతాడు. క్రమంగా ఎవరైనా పట్టుకుని నడవటం ప్రారంభిస్తాడు. ఈ వయసు పిల్లలు కొందరు తమంత నిలబడటం, ఏ ఆధారం లేకుండా నడవటం జరుగుతుంది. చాలామంది పిల్లలు మరో రెండుమూడు నెలలు గడిస్తేగాని ఆ స్థాయికి రాలేరు ఏడాది నిండినా మీ బిడ్డ నడవకపోతే ఏమీ కొంపమునిగి పోలేదు. అత్త, తాత, అమ్మా, నాన్న అనగలడు. అర్థం లేకుండా గొణుగుతాడు.

12 - 15 నెలల మధ్య

పదిహేను నెలల నిండేసరికి మీ పాపకు కావలసిందేమిటో తెలుస్తుంది. దానికోసం నడుస్తుంది మీ బేబి ఉన్న గదిని సామానులతో

క్రిక్కిరిసి వుండకుండా చూడండి. కాళీగా ఉన్న గదిలోనే వుంచండి. పాకుతున్నా, నడుస్తున్నా కూడాకూడా ఉండండి, ఏ బల్లమీంచి ఏష్‌ట్రే లాగేసి, నోట్లో పెట్టుకుంటుందో, ఏస్టూలుమీంచి ఎలక్ట్రిక్ దీపాన్ని లాగి, నేలకేసి కొట్టి, ఎలక్ట్రిక్ షాక్ తింటుందో! మీ చెయ్యి పట్టుకుని మెట్లెక్కేస్తుంది గాని, తనంతతా దిగలేదు. ఉచ్చ పోసుకున్నాక చెపుతుందిగాని ముందు చెప్పలేదు. తనంతతా అన్నం తినటానికి ప్రయత్నిస్తుంది. కప్పు అందుకుని దానితో తాగుతుంది; తిరిగి క్రింద పెట్టేస్తుంది. ఈ పనులు మీపాపచేస్తుంటే వద్దనకండి. పోతే పోయాయి. ఒకటో రెండో కప్పులు బ్రద్దలయినంత మాత్రాన వచ్చిన నష్టంలేదు.

15 – 18 నెలలమధ్య

పదిహేనవ నెల నిండేసరికి మీ పాపకు చాలావరకూ స్వాతంత్రం వచ్చేస్తుంది. అయినా మీమీద యింకా తన అవసరాలకు ఆధారపడటం జరుగుతూనే ఉంటుంది. సరదాగా ఆడుకొంటుందిగాని యింకా బుద్ధిస్థిరత ఉండదు చిన్నచిన్న ఆదేశాలను పాటిస్తుందిగాని, అన్నమానూ పాటించదు. మెట్లెక్కేస్తుంది. కాని, దిగటం చేతకాదు. చేతితో ఏదో వస్తువును పట్టుకుని తిరుగుతుంది మాటలు కొద్దికొద్దిగా వస్తాయి. కనుక తనకు ఏమికావాలో చెప్పగలుగుతుంది. అలా చెప్పలేనప్పుడు చిరాకుపడి ఏడుస్తుంది.

రెండేళ్ళు నిండాక

రెండేళ్లు నిండేసరికి మీ బిడ్డకు చురుకుతనం ఎక్కువగా ఉంటుంది. తిరగటం ఎక్కువవుతుంది. పుస్తకాన్ని పట్టుకొనడం, పేజీలు త్రిప్పటం, చింపటం ప్రారంభిస్తుంది. సంగీతమంటే యిష్టపడుతుంది. సరదాగా పిల్లలతో కలసి ఆడుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఎక్కువగా తనతో తనే ఆడుకోవటానికి చూస్తుంది. అందరూ ఉండే గదిలో ఏదోమూల కూర్చుని ఆడుకోవాలని చూస్తుందేగాని, ఒంటరిగా మాత్రం ఆ గదిలో ఉండలేదు

2 - 3 ఏళ్ళమధ్య

రెండూ, మూడేళ్ళ మధ్యప్రతి శిశువూ "వద్దు" దశకు చేరుకుంటుంది ఏమి అడిగినా 'వద్దు' అనేస్తుంది. తానేదో పెద్ద వ్యక్తినయిపోయానని, తనకు తిరస్కరించే హక్కుందనీ అనుకుంటుంది. బట్టలు తొడుక్కుంటావా అంటే వద్దు; పాలు తాగుతావా అంటే వద్దు; పడుకో మంటే వద్దు. అన్నిటికీ వద్దు అనంటే ఏ తల్లి కయినా చిరాకువచ్చి. రెండు బాదుతుంది. అది పరిష్కారం కాదు. మీ యిష్టం వచ్చినట్లు చేయించటానికీ బలాత్కరించకండి. మరో సరదా పద్ధతిలో ఆటలా మలచి సాధించండి.

క్రమంగా అమ్మ కొడుకై పోతాడు. మీచీరకొంగు పట్టుకుని వ్రేళ్ళాడుతుంటాడు. మీవెంట పడుతూవుంటాడు ఇంకెవరయినా మీతో మాట్లాడితే సహించడు. మీ వారు మాట్లాడుతున్నా వాడికి అసూయ వచ్చేస్తుంది మీ ప్రేమ మీవారు ఎక్కడ పంచుకుంటారోనన్న బాధ ! ఒక్కొక్కసారి కోపంవచ్చి, నానాగొడవా చేసేస్తాడు; గుక్కపెట్టి ఏడిచేస్తాడు. మరుక్షణంలో మళ్ళీ మంచివాడయిపోతాడు.

పిల్లలు ధారాళంగా మాట్లాడటం నేర్చుకుంటారు, కనుక వాళ్ళకి మాటలాడటమే సరదా. ఒక్కక్షణం కూడా వాళ్ళ నోరూరుకోదు. ఏవో ప్రశ్నలడుగుతూనే ఉంటారు. రెండేళ్ళు నిండేసరికి వాళ్ళడగని ప్రశ్నంటూ లేదు. అన్నీ సందేహాలే ! అన్నీ ప్రశ్నలే ! వాటికి సమాధానం చెప్పలేక మీకు విసుగొస్తుంది. అయినా సరే- అన్ని ప్రశ్నలకూ జవాబు చెప్పండి. ఏమాత్రం విసుక్కోకండి.

ఈ వయసు పిల్లలకి యింకాకొందరికి మాటలురావు. వాళ్ళ ఆరోగ్యం బాగావుంటే మాటలు రాలేదని ఆందోళణ పడకండి వినికిడి సరిగావుండాలి. కలివిడిగా కూడా కనిపించాలి. అతన్ని ప్రేమగా చూడండి. ఇతర పిల్లలతో ఆటలకి పంపించండి.

రెండేళ్లు నిండేసరికి బట్టలు విప్పుకోవడం వచ్చేస్తుంది. బొత్తాలు విప్పటానికి చాలా కష్టపడతాడు. మీరే కాస్తసాయం చేసిపెట్టాలి. ఒకొక్కప్పుడు మట్టితో బాగా మురికిగా వుంటాడు. ఇంకొక్కప్పుడు శుభ్రంగా ముత్యంలా ఉంటాడు. అది పిల్లలకు తల్లిదండ్రులిచ్చే శిక్షణపై ఆధారపడి ఉంటుంది. నేర్పితే 'నమస్తే', 'చాలు', 'కావాలి' వంటి మాటలు వస్తాయి.

మూడునుంచి ఆరేళ్ళదాకా

మూడేళ్లు నిండిన బిడ్డను సాకటం చాలా తేలిక. చిన్నచిన్న మాటలు తమాషాగా చెపుతాడు. అందరిగురించీ, అన్నింటిగురించీ అన్నీ సందేహాలే వెలిబుచ్చుతాడు, జవాబులు కూడా చాలా తమాషాగాచెప్పి, అందర్నీ నవ్విస్తాడు. మట్టితో ఆడుకుంటాడు. బయటికి దొడ్డికెళ్ళటం, వెళ్ళేముందు చెప్పటం జరుగుతుంది. రాత్రి పక్కలో ఉచ్చలు పోయకుండా జరగదు.

నాలుగేళ్ళవాడు మరీ స్వతంత్రుడవుతాడు. దూకటం, ఎక్కటం. పరిగెట్టటం జరుగుతుంది. కథలంటే చాలా యిష్టపడతాడు. కథలు చెప్పమని తాతనో, మామ్మనో వేధిస్తాడు. నచ్చితే ఒక్క కథనే ఎన్నిసార్లయినా వింటాడు, చొక్కా, లాగూ తొడుక్కోవటం చేతవుతుంది. విప్పటం చేతవవుతుంది. కొన్ని విషయాల్లో నాలుగేళ్ళ వాడుకూడా మూడేళ్ళ వాడిలాగే ఉంటాడు.

ఇకనుంచి వాడి పెరుగుదల ఒక క్రమంలో ఉంటుంది. మానసికంగా పెరుగుదల ప్రారంభం అవుతుంది. గనుక ఈరోజుల్లో శారీరకంగా పెరగటం కనపడదు. అమ్మకూ, నాన్నకూ చిన్నచిన్న పనుల్లో సాయంచేస్తాడు. ఆలా చెయ్యనివ్వండి, అయిదారేళ్ళు వచ్చేసరికి పిల్లలు కుటుంబసభ్యులైపోవటం మంచిదేకదా! వాళ్ళకు చేతనైన సాయం వాళ్ళు చెయ్యాలి. తోటి వాళ్ళతో తిరగనివ్వండి, ఆడనివ్వండి. అదిచాలా అవసరం.

సగటు అభివృద్ధి

6 వారాలకు : నవ్వటం, వస్తువు కేసి తేరిపార చూడటం.

3 నెలలకు : కదిలే వస్తువుల్ని అనుసరించటం; పొట్టమీద పడుకుంటే తలనూ, చేతినీ పైకెత్తటం

5 నెలలకు : తలపై పూర్తి అజమాయిషీ కలిగి ఉండటం

6 నెలలకు : ఆధారంతో కుర్చీలో కూర్చోగలడు. ఒక చేతినుంచి ఒక చేతికి వస్తువులు మార్చుకోగలడు.

8 నెలలకు : ఏ ఆధారం అవసరం లేకుండానే కూర్చోగలడు.

9 నెలలకు : ఆధారంతో లేచి నిలబడగలడు.

10 నెలలకు : ప్రాకుతాడు; చిన్నచిన్న మాటలు మాట్లాడుతాడు.

12 నెలలకు : లేచి నిలబడతాడు; రెండుచేతుల్నీ పారజాపుతాడు.

15 నెలలకు : ఏ సహాయం అవసరం లేకుండానే నడవగలడు.

18 నెలలకు : మెట్లెక్కుతాడు; చిన్నచిన్న అజ్ఞల్ని పాటిస్తాడు.

రెండేళ్ళకు : మెట్లెక్కి, దిగగలడు; బట్టలు విప్పుకోగలడు.

9

పళ్ళు జాగ్రత్త !

మీ బాబు జీవితంలో మొదటి ఆరేళ్ళూ పళ్ళ విషయం చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి ఈ ఆరేళ్ళూ అతని పాల పళ్ళను కాపాడుకొంటూ అసలు పళ్ళకి తగినంత కాల్షియం అందిస్తూ ఉండాలి. పూర్వకాలంలో పళ్ళూ, కాయగూరలు పాలు ఎక్కువగా పిల్లలకి లభించేవి గనక వాళ్ళపళ్లు గట్టిగా ఉండేవి. ఈ రోజుల్లో ఫ్రూట్స్ ప్రవేశించేసరికి పళ్ళు చెడిపోతూ ఉన్నాయి. పళ్ళడాక్టరు అవసరం ఎక్కువవుతోంది.

ఏదిఏమైనా ప్రతీబిడ్డ పళ్ళూ మూడవఏట డాక్టరుచే పరీక్ష చేయించటం అవసరం. ఆలోగా అవసరమైతే ఎలాగూ తప్పదు.

పాలపళ్లు అసలుపళ్లు :

ప్రతీ బిడ్డకూ మొదట్లోవచ్చే పళ్ళని పాలపళ్ళు అంటాము. ఇవి 20 జతలుంటాయి. అవి ఊడిపోయిన తరువాత ముప్పయిరెండు అసలు పళ్లు ఏర్పడతాయి. కొందరికి ఒకటీ రెండుపళ్లు తక్కువగా ఉండనూవచ్చు. మరి కొందరికి ఎక్కువగా ఉండనూవచ్చు. వాటిని అదనపు పళ్లు అంటాము.

ఏ బిడ్డకైనా ముందుగా అడుగు దవడనుంచీ, ఆ తరువాత పైదవడ నుంచీ, కొరుకుడుపళ్ళు పుడతాయి. 20-24 నెలలు నిండేలోగా 20 పాల పళ్ళూ పూర్తిగా వచ్చేస్తాయి. 6—6 ఏళ్ళమధ్య అసలు పళ్ళు రావటం ప్రారంభిస్తాయి

కొందరికి పుట్టుకతోనే ఒకటీ రెండుపళ్ళు కనిపిస్తాయి. అంత మాత్రాన వచ్చిన అనర్థం ఏమీలేదు. దానికి శాంతులూ, పూజలూ చేయించవలసిన పనిలేదు. అలాంటి పన్ను గట్టిగా ఉండకపోవచ్చు. తరువాత దానికదే గట్టిపడుతుంది కనుక ఖంగారు పడవద్దు.

ఒక్కొక్క బిడ్డకు ఏణ్ణర్థం నిండేదాకా ఒక్కపన్నుకూడా కనపడక పోవచ్చు. అంతమాత్రాన మీ బిడ్డకు పళ్ళురావనీ, బోసి నోటితోనే ఉండి పోతుందనీ కంగారు పడకండి కాల్షియం మాత్రలు ఎక్కువగా యిచ్చెయ్యకండి

ఆహార నియమాలు :

పళ్ళు మంచి ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఏ ఆహారం మంచిది ?

తల్లి గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు తిన్న ఆహారమే బిడ్డ పళ్ళు బాగు ద టానికి ఉపకరిస్తుంది. విటమినులతో సమృద్ధిగా ఉండి, పోషక విలువలుగల ఆహారాన్ని ఆమె తింటేనే బిడ్డ పాలపళ్ళు బాగుంటాయి. గర్భవతిగా ఉన్న పుడు టెట్రాసైక్లిన్ వంటి మందుల్ని వాడితే బిడ్డ పాలపళ్ల రంగుచెడు తుంది. బిడ్డకే టెట్రాసైక్లిన్ యివ్వటం జరిగితే అసలు పళ్లు కూడా జాక్రి పడతాయి.

బిడ్డ పుట్టకముందు అయిదు నెలలనుంచి. పుట్టిన తర్వాత ఎనిమిది ఏళ్ళ దాకా ఆహారంలో తగినంత కాల్షియం, ఫాస్ఫరసూ లభిస్తూ ఉండాలి. అప్పుడే పళ్లు గట్టిపడతాయి. పళ్లు పూర్తిగా ఏర్పడ్డాక వాటికి కాల్షియం అవసరంలేదు. దానిని గ్రహించే శక్తి వాటికిపోతుంది.

పంటి యిగుళ్ళకీ, దవడ ఎముకలకీ పరిపూర్ణాహారం (Balanced diet) అవసరం ఎంతయినావుంది. అందులో తగినంత పిండిపదార్థాలుం టాయి. కనుక చిక్కని చక్కెర ఎక్కువగా తినవలసిన అవసరంలేదు. కేండీస్, ఎక్కువగా పంచదార కలసిన వస్తువులూ పళ్ళకి చెరుపుచేస్తాయి. సాధ్యమయినంతవరకూ పంచదార వాడకాన్ని మానివేయ్యాలి. బెల్లంవల్ల అంత ప్రమాదంలేదు. పిల్లలు చిరుతిళ్ళకోసం ప్రాకులాడుతారుగదా! వారికి పాప్‌కారన్, వేయించిన శనగపప్పు, పళ్లు, బాదంపిక్కలు వంటివి తినిపించ వచ్చు

బ్రషింగ్:

పళ్ళకి బ్రష్ చేసుకోవటం చాలామంచిది, దానివల్ల పళ్లు చాలా పరిశుభ్రంగా ఉంటాయి. భోజనం చేసిన ప్రతీసారీ బ్రష్ చేసుకోవటం అవసరం, అది సాధ్యంకాకపోతే మంచినీళ్ళతో పుక్కిలించి ఉమ్మటం మంచిది.

మొదట్నుంచీ బ్రషింగ్ ఎలా చేసుకోవాలో మీ బిడ్డకు నేర్పండి. రెండేళ్లు వెళ్ళి మూడవఏడు రాగానే ముందుగా ఈ విద్య నేర్పండి. టూత్ పేస్టు చాలాతక్కువగా యివ్వండి. మొదట్లో వాళ్ళీ పేస్టు ఎక్కువగా తిని వేస్తారు. మీ బేబీ ఈ పేస్టు ఎక్కువగా తినేస్తూంటే దానికి బదులు ఉప్పు పొడినిగాని, బేకింగ్ సోడానిగాని వాడండి. మరీ చిన్నపిల్లలపళ్ళను శుభ్రమైన గుడ్డతో తుడవచ్చు. ఏ టూత్ పేస్టు వాడినా ఫరవాలేదు. అందులో హెక్సాక్లోరోఫిన్ ఉండకూడదు. మీ పిల్లలకి ఏ బ్రాండు యిష్టమో అది వాడండి. ఉదయం, మధ్యాహ్న భోజనం తరువాత, రాత్రి పడుకోబోయేముందు బ్రష్ చేసుకోవటం అవసరం - దీనివల్ల నోట్లోని ఆహారపు తునకలు తొలగిపోతాయి. అవి పాచిపట్టి నోరు కంపుకొట్టే ప్రమాదం తొలగిపోతుంది.

పళ్ళ జ్వరాలు :

పిల్లలకు పళ్లు వచ్చే రోజుల్లో నానా రకాల జబ్బులూ వస్తాయని చాలామంది విశ్వాసం. డయేరియా, కక్కులు తప్పకుండా ఉంటాయని అంటారు. జ్వరం, కొంకర్లుబారటం జరుగుతాయని అంటారు. పిల్లలందరికీ ఏడవనెల నుంచి రెండేళ్లు నిండేదాకా క్రొత్తపళ్లు పుడుతూనే ఉంటాయి. అప్పుడప్పుడూ ఏదోజబ్బు పిల్లలకి వస్తూనే ఉంటుంది, అందుకే ఆ రెండింటికీ సంబంధం ఉందని ప్రజల విశ్వాసం. మొదట్లో డాక్టర్లుకూడా

అలాగే అభిప్రాయపడ్డారు కాని. రానురాను ఆ వయసు పిల్లలకు పళ్ళు వచ్చినా, రాకపోయినా ఏదో నలత ఉంటుందని శాస్త్రజ్ఞులు రుజువుచేసారు.

ఈ రకం నిర్ద్వంద్వంగా చేసే పరిశోధనను (Double-Blind-Study అంటారు. దానిఫలితాలు ఖచ్చితంగా ఉంటాయి. కనుక ఆ వయసులో వచ్చే రోగాలు సూక్ష్మజీవుల వల్లనే కలుగుతాయి గనుక, ఆ దృష్టితోనే చికిత్స చేయ్యాలి ఈ వయసులో ఎలాంటి జబ్బు వచ్చినా, పళ్ళ జబ్బేనన్న మూఢనమ్మకంతో తగు వైద్యచికిత్స చేయించటానికి జనం ఉపేక్షిస్తారు. ఫలితం శిశువులు చనిపోవటం జరుగుతోంది.

ఏమయినా పళ్లు వచ్చే రోజుల్లో మీ బిడ్డకు 101 F వరకు జ్వరం రావచ్చు. చికాకు, ఏడుపు ఎక్కువగా కనిపించవచ్చు నోటంట ఎక్కువగా చొల్లు కారటం నిద్రపోకపోవటం జరగవచ్చు. పళ్లు వస్తున్న రోజుల్లో నోట్లో వేళ్ళు పెట్టుకోవటం, బొటన వ్రేలు కుడుచు కోవటం ఎక్కువవుతుంది చొంగ ఎక్కువగా కారుతుంది. ఏ పళ్ళూరాని 4-6 నెలల మధ్య కూడా చొంగ ఎక్కువవుతుంది.

పళ్ళు తేలికగా రావటానికి గాను ప్రత్యేక టానిక్కుగాని, ఆహారంగానిలేవు మంచి బలమైన ఆహారం తీసుకుంటేచాలు. పాలు సంపూర్ణ ఆహారమేకదా ! పళ్ళు వచ్చేటప్పుడు మీ బిడ్డకు ఇగుళ్ళు దురదపెట్టి చిరాకు ఎక్కువయిందనుకోండి అప్పుడు తేనెతోగాని, ఉప్పుతోగాని మీ బిడ్డ యిగుళ్ళను తోమటం మంచిది. రస్కులు వంటివి తినబెట్టండి. మరీ గోల చేస్తుంటే ఏస్ప్రిన్ యిచ్చి నొప్పి పోగొట్టవచ్చు. లేదా క్లోరాల్ హైడ్రేట్ యిచ్చి నిద్రపోగొట్టవచ్చు.

పళ్ళు క్షీణించటం

రొంప పట్టటం ఎంత సామాన్యమో పళ్ళుక్షీణించటంకూడా అంత సామాన్యమైన విషయమే. దీనివల్ల దుర్వాసన, అరుచి కలుగుతాయి. శారీర

కంగా వేర్వేరు వ్యాధులు దీనివల్లనే వచ్చే అవకాశం ఉంది. తల నొప్పి. టోన్సిలైటిస్, సెప్టిసిమియా వంటి వ్యాధులు రావటానికి అవకాశముంది.

భోజనం చేస్తున్న రోజుల్లో పళ్ళ సందుల్లో ఆహారపదార్థాలు చిక్కుకునే అవకాశం ఉంది. నోట్లో ఎల్లప్పుడూ ఉండే సూక్ష్మజీవులు వాటిని తిని, ఒకరకమయిన ఏసిడ్‌ను తయారుచేస్తాయి. అది పళ్ళపై ఉండే పింగాణీని చెడగొడుతుంది. పింగాణీ ఎక్కడ ఏ మాత్రం చెడినా ఈ సూక్ష్మజీవులు లోపలికి ప్రవేశించి మిగతా పింగాణీని కూడా చెడగొడతాయి. పిప్పి పన్ను అలాంటిది. ఈ పురుగు వంటి మధ్యలోకి ప్రవేశించి మొత్తం పన్నునంతా చెడగొడుతుంది. ఇలా పళ్ళు చెడిపోయాక, ఏదైనా తినబోతే విపరీతమైన బాధ వస్తుంది ఏపాటి చలువపదార్థాలు తినబోయినా మంచుగడ్డ నోట్లో పెట్టుకున్నంతగా విలవిలలాడి పోవటం జరుగుతుంది

ఆదురవస్థ రాకుండా ఉండాలంటే ఈ దిగువ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

ఇంతకుముందు చెప్పిన విధంగా ఉదయం, భోజనానంతరం బ్రష్ చేసుకోండి. పాతబ్రిష్ పారేసి కొత్తబ్రిష్ కొనండి.

బ్రిషింగ్ కుదరకపోతే మాటిమాటికీ మంచినీళ్ళు నోట్లో పోసుకొని పుక్కిలించి ఉమ్మివేయండి.

మాంసం తిన్నప్పుడు పళ్ళల్లో చిక్కుకున్న తునకల్ని పైకి లాగటంకోసం సరియైన టూత్‌పిక్ లను వాడండి. వాడేటప్పుడు చిగుళ్ళకు దెబ్బ తగలకూడదు సుమా !

భోజనానికీ భోజనానికీ మధ్య తీపి పదార్థాలని తినకండి. మద్యపానం చేయకండి. బాగా ఆకలివేస్తే బిస్కట్లు, బ్రెడ్, పాలు, మాంసం, ఏపిల్, కేరెట్లు, టమోటాలు తీసుకోండి. ఆతరువాత నోటిని నీటితో పుక్కిలించటం మర్చిపోవద్దు

మీ భోజనంలో కార్బోహైడ్రేట్సుతో బాటు, ప్రోటీన్సు, మినరల్స్, విటమిన్సుకూడా సమృద్ధిగా ఉండాలి సుమా!

అప్పుడప్పుడూ దంతవైద్యునిచేత పరీక్ష చేయించుకోండి. పళ్ళల్లో కన్నాలు వుంటే పూయించుకోండి. ఆ పని ఎంత తొందరగా చేస్తే అంత మంచిది.

ఆంధ్రదేశంలోనే కొన్ని ప్రాంతాల్లో మంచినీళ్ళల్లో ఫ్లోరయిడ్ (FLUORIDE) ఉంది. దీనివల్ల పళ్ళు గట్టిబడతాయి. అమెరికాలో కుళాయినీళ్ళకు కొంచెం ఫ్లోరయిడ్ కలుపుతారు. యిందుకే. మల్టీ విటమిను డ్రాప్స్‌లోకూడా ఫ్లోరయిడ్ ఉంటుంది.

దీని విలువ మనదేశంలో చాలామందికి తెలియదు. కొన్ని టూత్ పేస్టుల్లో ఈ ఫ్లోరయిడ్ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. నూతుల లోంచి, గొట్టపు బావులలోంచీ వచ్చిననీటిలో ఇది ఎక్కువగా ఉంటుంది మరీ ఎక్కువయితే దీనివల్ల ఫ్లోరోసిస్ (FLUOROSIS) అనే వ్యాధి వస్తుంది. మీ దంత వైద్యుడే తగిన సలహాలిస్తాడు.

ప్రమాదవశాత్తు పన్నూడితే

ఆ పన్నును శుభ్రపరచవద్దు, తడిగుడ్డలో చుట్టబెట్టి మీ దంత వైద్యుడి దగ్గరకు తీసుకెళ్ళండి. సమర్థుడయిన దంత వైద్యుడు తిరిగి దానిని మీ బిడ్డదవడలో అమర్చివేస్తాడు. అనుకూల పరిస్థితులలో అది అక్కడే పాతుకుపోయి గట్టిపడుతుంది. మామూలుగానే పనిచేస్తుంది.

10

మీ బిడ్డ ఎందుకేడుస్తుంది ?

అవును; మీ బిడ్డ ఎందుకేడుస్తుంది....?

పుట్టీ పుట్టగానే మీ బిడ్డ ఏడుస్తుంది. ఆ ఏడుపు వినీ వినగానే "హమ్మయ్య" అంటారు. అది శుభసూచకమని భావిస్తారు. తన అవసరాలను మీ బేబి మీకు తెలియచేయటానికి సాధనం కొన్ని వారాలదాకా ఈ ఏడుపే. క్రమక్రమంగా ఈ ఏడుపుల్లో తేడాలను తల్లి గమనించ గలుగుతుంది. మొదట్లో ఆకలివేసి ఏడుస్తుందో, మూత్రంతో తడిసి నందుకు ఏడుస్తుందో, ఒంట్లో బోగోలేక ఏడుస్తుందో తెలియక తల్లి గాభరా పడుతుంది. రానురాను ఏ ఏడుపు ఎందుకో ఆమెకిట్టే అర్థయిపోతుంది. అది భాషాస్వరూపమే ఏడుపు. అదే ఓంకారం. అజీర్తి చేస్తే వచ్చే ఏడుపు వేరు.

చాలా సేపు అదేపనిగా బిడ్డ ఏడుస్తూండే దానికి కడుపునొప్పి వచ్చింది కాబోలని అంతా అనుకుంటారు. పొట్టసాగిపోతుంది. నొక్కితే గట్టిగాఉంటుంది. ఇంకనేం—అది కడుపునొప్పే అనుకుంటారు. అలా కడుపు సాగిపోవటం, నొక్కితే రాయిలా ఉండటం సహజమే. బాగా గుక్కలుపెట్టి ఏడ్చేపిల్లలు గాలిని మేస్తారు. దానివల్లనే పొట్టసాగుతుంది ఎత్తుకుని వీపుమీద మృదువుగా కొడితే గాలి బయటకుపోయి రిలీఫ్‌వస్తుంది. ఎక్కువసేపు ఏడ్చినందువల్లనే ఈ పిల్ల కడుపుబ్బిందితప్ప కడుపు ఉబ్బినందువల్ల ఏడవలేదని చాలమందికి తెలియదు. కనుక ఏ కడుపునొప్పో వచ్చిందనుకొని గాభరా పడతారు అందుకే పిల్లలెందుకు ఏడుస్తారో యిప్పుడు చెప్పుకుందాం.

ఆకలి :

ఆకలి వేస్తే ఏడవటం పిల్లలందరికీ సామాన్యం. రొమ్ముపాలు యిచ్చే తల్లులు తమ పిల్లలకు కడుపునిండా పాలు యివ్వలేకపోతున్నా మేమోనని భయపడతారు. అందుకే పిల్ల ఏడుస్తోందేమో ! తల్లి దగ్గర కావలసినన్ని పాలు త్రాగటానికున్నా మీ పాపే త్రాగకపోవచ్చు. లేదా త్రాగుతూ నిద్రపోవచ్చు. ఆ తరువాత పెడుతుంది పేటాపన ! తగినన్ని పాలు తను యివ్వలేని యిల్లాలు సీసాపాలు అదనంగా పట్టటంలో తప్పు లేదు.

సీసాపాలు త్రాగేపిల్ల దఫాకు ఏమాత్రం పాలు త్రాగుతుందో తెలుస్తుంది. అయినా మీరు పాలల్లో నీళ్లు ఎక్కువగా కలిపేస్తే, ఎన్ని పాలు త్రాగినా ఆకలి తీరక ఏడుస్తుంది. పాలల్లో నీళ్లు కలపకపోతే బిడ్డకు జీర్ణం కావని మనదేశంలో ప్రతీ తల్లీ భావిస్తుంది. రెండు ఔన్సుల పాలను మరో రెండు ఔన్సుల నీళ్ళకు కలిపి మొత్తం 4 ఔన్సులు పట్టించారనుకోండి ఆ పిల్ల పొట్టభేరీలా అవుతుందేకాని, అది 2 ఔన్సులపాలు త్రాగినట్లేకదా ! 4 ఔన్సుల పాలు త్రాగినట్లవదు అందుకే ఆ పిల్ల ఏడుపు లంకించుకుంటుంది తనతల్లి తన ఆహారంలో కల్తీకలపటంచూసి ఏ పిల్ల ఒప్పుకొంటుంది ? నాలుగుఔన్సుల పాలుత్రాగినపిల్ల మళ్ళీ తన టైమువచ్చేదాకా ఊరుకొంటే, ఈ పిల్ల సగంలోనే ఆకలేసి, గోలచేస్తుంది.

పాలపొడి మీరు వాడుతూంటే నీళ్లు కలపక తప్పదు. ఎంతపొడికి ఎన్నినీళ్ళు కలపాలో అడబ్బామీదనే ఉంటుంది. అక్షరాలా దానిని పాటించండి బేబీకి కావలసినన్ని పాలివ్వండి. ఆవుపాలల్లోను, గేదెపాలల్లోనూ నీళ్ళు కలపకండి.

ఈతి బాధలు :

ఉచ్చపోసుకుని ఆ నీళ్ళల్లో నానుతూంటే ఏడుస్తుంది పళ్ళొస్తున్నప్పుడు, ఏ చీమయినా కుట్టినా ఏడుస్తుంది. చలి ఎక్కువగా వేసినా, బాగా ఉక్కపోసినా ఏడుస్తుంది. కొందరు ఉచ్చపోసుకునేటప్పుడు, దొడ్డికి వెళ్ళేటప్పుడు, నీళ్ళు పోసుకునేటప్పుడు ఏడుస్తారు.

ముక్కు దిబ్బడ :

ముక్కు దిబ్బడవేస్తే ఊపిరాడక పిల్లలంతా ఏడుస్తారు. శీతాకాలం లోను, వేసవికాలంలోనూ గాలి పొడారిపోయి రొంపపట్టి ముక్కుదిబ్బడ వేస్తుంది. ముక్కులో చీమిడి గడ్డకట్టి, ఊపిరాడదు. చిరాకు, తిక్కఎక్కువవుతాయి. పాలు త్రాగేటప్పుడు ఆ బిడ్డపడే అవస్థ వేరేచెప్పనఖ్ఖర్లేదు. ముక్కులో శ్వాస ఆడదు. నోటితో పాలతోబాటు గాలినికూడా పీల్చవలసి వుంటుంది ఆ గాలి బిడ్డ త్రాగిన గుక్కెడు పాలనూ ఉక్కిరిబిక్కిరిచేసి కక్కించేస్తుంది. లేదా పాలతోబాటు గాలికూడా కడుపులోకి ప్రవేశించి, పొట్టను ఉబ్బించి నొప్పిపెడుతుంది అప్పుడు మీపాప ఏడవకేంచేస్తుంది చెప్పండి ! పాలు ఎక్కువగా త్రాగినంతలో మీ పాపకు కడుపునొప్పిరాదు. గాలిని ఎక్కువగా మ్రింగితేనే కడుపునొప్పి వస్తుంది.

ముందు మీ బేబీ ముక్కును తుడవండి. నీళ్ళ మరగకాచి, చల్లార్చండి. అందులో ఉప్పుబాగా రంగరించి, ఒకటీరెండుచుక్కలు ఒక్కొక్క ముక్కుణంలోనూ పోయండి. పాలివ్వటానికి పావుగంటముందుగా యిలా చేస్తే ఆ తర్వాత మీ బేబీ కిమ్మనకుండా పాలుత్రాగుతుంది

కడుపునొప్పి :

బిడ్డపుట్టిన మొదటి మూడునాలుగు నెలలోనూ సాయంత్రంవేళ నాన్న యింటికిరాగానే ఏడ్పుబాగాప్రారంభిస్తుంది ప్రాణంవిసిగించేస్తుంది. ఆకలివేసినప్పుడు ఏడ్చినదానికీ, దీనికీ చాలా తేడా కనిపిస్తుంది.

దీనికి "డాడీ" కమ్ హోమ్ కోలిక్" అనిపేరు. తనతండ్రి తన తల్లినేం చేయకుండా ఈ పిల్ల గోలచేస్తోందన్నమాట ! ఆ తల్లికి ఏకష్టమో వస్తే తనకు పాలు ఉండవని ఆ బిడ్డ పెడుతున్నగోలగా పాశ్చాత్యులు భావించారు. ఇలా ఏడుస్తున్నప్పుడు ముఖం కందగడ్డలా అయిపోతుంది; తన కాళ్ళతో తనపొట్టను తన్నుకొంటుంది. గ్రైప్‌మిక్చర్ యిచ్చినా ప్రయోజనం కనబడదు. అలా తన్నుకొని, తన్నుకొని గాస్‌తగ్గగానే రిలీఫ్ పొంది, మళ్ళీ ప్రారంభిస్తుంది. మళ్ళీ మొదటి అవలక్షణాలన్నీ వస్తాయి. మరో రెండుమూడుగంటలు యిలాఏడ్చి, ఏడ్చి, అలసిసొలసి నిద్రపోతుంది. నాన్నగారి మతిపోతుంది; తల్లికి కన్నీళ్ళపర్యంతమవుతుంది.

పిల్లలంతా యిలా ఎందుకు ఏడుస్తారో సరిగాతెలియదు. బహుశా ఆ బిడ్డ నరాలవ్యవస్థ కుదుటబడక పోవటంవల్లకావచ్చు కొందరు "అన్నం సరిపడక" అంటారు. తల్లితిన్న అన్నం బిడ్డకు సరిపడక అలా చేస్తున్నదంటారు. పిండిపదార్థాలను తల్లి ఎక్కువగా తినటంవల్ల అంటారుకొందరు. పాలుచాలక అంటారు కొందరు ఏది ఏమయినా ఈ రకం వెర్రి ఏడుపు కొద్దిరోజులలో పోతుందనిమాత్రం చెప్పగలం.

ఏడుస్తూంటే ఎలాగయినా ఓదార్చటానికి ప్రయత్నించండి. కొద్దిగా గ్లూకోజుగాని యిచ్చిచూడండి. ఏదోవిధంగా మరిపించి బుజ్జగించటానికి ప్రయత్నించండి. అలామరచిపోయి, నిద్రపోతే మీరు అదృష్టవంతులే. అయినా ఏడుస్తూంటే కడుపునొప్పే—సందేహంలేదు. తక్షణం డాక్టర్ని చూడండి. ఏదయినా ఉపశమనకారినిస్తారు. అంతేగాని మీరున్నూ ఏడుస్తూ కూర్చోకండి.

పాప వ్యక్తిత్వం :

కొంతమంది పిల్లలు స్వతహాగా శాంతస్వభావులుగా ఉంటారు. ఉన్నంతలో తృప్తిపడతారు. వారికి సుఖం ఉంటుంది. అనవసరంగా

ఏడవరు. కొందరికి స్వార్థం, పెంకితనం ఎక్కువ. ఏ చిన్నమార్పునయినా, ఆలస్యాన్నయినా సరిపెట్టుకోరు. చిరాకుపడిపోతారు. కొందరు ఎత్తుకుంటేనే ఏడుస్తారు. సాయంత్రం అయ్యేసరికి అలసట, ఆకలీవేసి ఏడుస్తారు కొందరు. నిద్రవచ్చి కొందరేడుస్తారు, కొందరికి విసుగొచ్చి ఏడుస్తారు. నలుగురూవున్నగదిలో ఉంటే ఏడవరు కొందరు. ఒక్కర్తినీ మంచంమీద వదిలితే, ఏడ్చేకుర్రాడు, ఒళ్ళోకి తీసుకోగానే నవ్వుతాడు.

తల్లడిల్లే తల్లి

కొందరు స్త్రీలకు మానసిక బలహీనత ఎక్కువ నరాల దుర్బలత్వం ఉంటుంది. బిడ్డ ఏడుపు ప్రారంభించగానే ఈ తల్లి ఊరికే గాభరాపడిపోతుంది. తల్లి గాభరాచూసి బిడ్డ ఏడుపు ఎక్కువవుతుంది. దానితో తల్లిఏడుపు లంకించుకొంటుంది. అది చూచి బిడ్డ గుక్కపెట్టేస్తుంది. అది చూసి తల్లి కొయ్యయిపోతుంది అదిచూసి బిడ్డ....

డాక్టర్ రాగానే తల్లి ప్రాణం లేచివస్తుంది. బిడ్డ దానికదే ఏడవటం మానేస్తుంది. తల్లికి ధైర్యం వచ్చిందికదా ! బిడ్డకూ ధైర్యంవచ్చినాది ఇక్కడ తప్పెవరిది ?

బహుప్రేరణ

ఇంటి మంది యావత్తు గుమిగూడి ఆడుకుంటున్న పిల్లను ఒకరి చేతుల్లోంచి ఒకరు లాక్కుని ముద్దుచేస్తారు. ఇలా చప్పున చేతులు మారటం పిల్లకు యిష్టం ఉండదు మొదట్లో సహించినా తరువాత చిరాకు పుడుతుంది. అయినా వదలకపోతే ఏడుపు లంకించుకొంటుంది. అంతే తిడుతోం దన్నచూట చలిచేతుల్నీ, రణగొణధ్వనీ, ఎక్కువ కిచకిచల్నీ. మిరుమిట్లు గొలిపే కాంతినీ చిన్నపిల్లలు భరించలేరు. అందుకే ఏడుస్తారు.

ఎత్తు మరిగిందా

మీకూ ప్రేమకావాలి. అలాగే మీ పిల్లలకికూడా ప్రేమకావాలి. తల్లి

ఎత్తుకుని. ముద్దాడాలని చూస్తారు క్రిందకి దించితే ఏడుస్తారు ఎత్తుకుంటే నవ్వుతారు. అస్తమానూ ఎత్తుకోవటం ఎంత మంచిదికాదో, అసలు ఎత్తుకోకపోవడంకూడా అంత మంచిదికాదు మీ ఒళ్ళోని వెచ్చదనమే అబిడ్డకు సుఖం. అందుకోసం పరితపించే పెళ్ళి చేసుకోవటం. అలవాటుకానివ్వకండి. అలా అని విడపకండి

కొత్తయితే

కొత్తముఖాలు చూస్తే భయపడతారు కొత్త సన్నివేశాలకు భయపడతారు.

ఏడుపు అనేది వ్యాధికాదు—అదొకభాష పిల్లలు తమ అనుభూతుల్ని తెలియజెప్పే సాధనమది. వాళ్ళకి ఏదయినా కావలసినప్పుడూ, ఏదైనా చెప్పదలుచుకున్నప్పుడూ పిల్లలు ఏడుస్తారు అంతేగాని ఊపిరితిత్తుల వ్యాయామంగా కాదు. బలంకోసం కాదు. "బాలానాం రోదనం బలం" అంటే పిల్లలు ఏడ్వటమే బలమనుకుంటారు కొందరు మూర్ఖులు. బలవంతులు బలప్రయోగంతో సాధించేదానిని పిల్లలు ఏడుపుతో సాధిస్తారని అర్థం. మీకు సహనమూ, అనగాహన, తీరుబడీ ఉంటే మీకూ, మీబిడ్డకూ మధ్య సామరస్యం ఉంటుంది.

పిల్ల ఎంతకీ ఏడవటం ఆపకపోతే ఏం చేయాలి ?

అన్ని రకాల ఊరుకోబెట్టటానికి ప్రయత్నించి చూడండి. అయినా లాభం లేకపోతే **Anti Spasmodic Drugs** యిచ్చి పావుగంటదాకా చూడండి.

అయినా ఏడుస్తూంటే ఏస్ప్రిన్‌గాని, పేరాసిటమాల్ (**Paracetamol**) కాని యివ్వండి. తేనెలో 1-2 చుక్కలు బ్రాందీ కలిపి యివ్వండి. అయినా లాభం లేకపోతే డాక్టర్ని సంప్రదించండి.

11

నిద్ర

"ఏమిటోనమ్మా, మా గుంటవెధవ అసలు నిద్రపోడు. ఓ గంట సేపు వాడిదగ్గర కూర్చుని ఆపాటా ఈపాట పాడితేగాని వాడికి నిద్రరాదు." అంటుందో యిల్లాలు ।

"మా వెధవ అంతకన్నాను; ఒక్క క్షణం కూడా రెప్ప మూయనియ్యడు. రాత్రి తెల్లవార్లూ అటూ యిటూ దొర్లుతూనే ఉంటాడు. నాకు నిద్ర సరిగా పట్టక సగం చచ్చాననుకో, వదినా।" సాగదీసుకుంటుంది మరో యిల్లాలు.

మొదటి కుర్రాడిని నిద్రపొమ్మని తల్లి బలాత్కారిస్తుంది. వాడికింకా నిద్రరాదు; తల్లికి మాత్రం నిద్ర కూరుకు వస్తుంది.

రెండవ వాడిది తేలికనిద్ర. యిట్టే మెళుకువ వచ్చేస్తుంది. పాలో, నీళ్లో త్రాగి పడుకుంటాడు. కనీసం కాస్సేపు జోకొట్టినా ఫరవాలేదు. వాళ్ళ అమ్మకి బిడ్డపనీ, మొగుడుపనీ, ఇంటిపనీ ఎక్కువ. దానితో ఆమె సొలసిపోయి నిద్రకు మొహంవాచి నట్లుంటుంది. ఈ కుర్రవాడు గాఢంగా నిద్రపోకుండా మధ్యమధ్య కదిలి ఏడుస్తుంటే ఆమెకు ప్రాణసంకటంగా ఉంటుంది. అందుకే ఆమెకా చికాకు; కోపం.

ఈ తల్లులంతా తమ పిల్లల నిద్రగురించి మాట్లాడుతున్నట్లు కనిపిస్తారేగాని, నిజానికి తమ నిద్రగురించే మాట్లాడుకొంటారు. వాళ్ళ పిల్లల్ని గురించి డాక్టర్ని సంప్రదించవలసిన అవసరంలేదు. వాళ్ళగురించే సంప్రదించాలి.

కొత్తగా పుట్టిన బేబీ ముఖ్యంగా తల్లిదగ్గరే పడుకొంటుంది. తల్లి పక్కలో పడుకోపెట్టొచ్చు; లేదా తల్లి మంచానికి చేరువలో చిన్న నులకమంచం

మీద పడుకోవచ్చు. వేళపట్టున పాలు త్రాగాలి: తడిసిన బట్టలు మార్చు కోవాలి. రెప్పపాటు ఏమరకుండా జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి నెలలు నిండిన కొద్దీ వేరే మంచంమీద ఆ గదిలోనే తల్లి మంచానికి దూరంగా పడుకోబెట్ట వచ్చు. ఏడు ఎనిమిది నెలల వయస్సులో మనం పిల్లలకు నిద్రవిషయంలో ఎలా అలవాటు చేస్తామో అదే అలవాటవుతుంది. మంచో. చెడ్డో నిద్ర అలవాటు ఒకసారి ఏర్పడితే అది మారటం కష్టం.

అయితే ఒక్కొక్క వయస్సులో ఈఅలవాటు ఒక్కొక్క విధంగా ఉంటుంది. కొత్తగా పుట్టిన బిడ్డ పగలల్లా నిద్రపోతుంది. కొంతసేపు మెళు కువ. ఎక్కువసేపు గాఢనిద్ర కనిపిస్తాయి. ఒకటి రెండేళ్లు వచ్చేసరికి నిద్రపోయేకాలం తక్కువవుతుందిగాని గాఢనిద్ర ఎక్కువవుతుంది. రాత్రి పన్నెండు గంటలూ నిద్రపోతాడు అదిగాక పగలు మరో మూడు గంటల పాటు నిద్రపోతాడు మూడేళ్లు నిండేసరికి మధ్యాహ్నం నిద్ర తగ్గిపోతుంది. ఊరికే ఒక్క కునుకుతీసి లేచిపోతాడు ఒక్కొక్కరోజు మధ్యాహ్నం అసలే నిద్రపోడు అలాంటప్పుడు రాత్రి పెందరాళే పడుకోబెట్టటం మంచిది. ఆరేళ్ళు వచ్చాక పిల్లలు మధ్యాహ్నం నిద్రపోరు

నిద్ర సరిగా పట్టకపోవటానికి చాలా కారణాలున్నాయి. కలతనిద్ర అలవాటయిపోవచ్చు. వేళపట్టున నిద్రపోకుండా చేసే ఆకర్షణ ఏదయినా యింట్లో ఉండొచ్చు. మీరు బయటకు పోతుంటే మీతో రావాలని నిద్ర పోకుండా ఉండచ్చు. లేదా ఒంట్లో బాగాలేకపోవచ్చు; మనస్సు బాగాలేక పోవచ్చు. ఆకలి ఎక్కువగా ఉన్నా, పాలు త్రాగేటప్పుడు గాలిని ఎక్కువగా మింగినా కడుపునొప్పి వచ్చి నిద్రపట్టకపోవచ్చు బిడ్డకు ఎక్కడ రొంప చేస్తుందోనన్న భయంకొద్దీ తల్లి ఎక్కువ బట్టలు తొడగటంవల్ల తాపం ఎక్కు వయి నిద్ర పట్టక పోవచ్చు. నిద్రలో బిడ్డ కదిలినా, మూల్గినా తల్లి కంగారు పడి గొడవచేస్తూ వెళ్ళి లేపేస్తుంది నిద్ర పట్టీపట్టని స్థితిలో ఉన్న బిడ్డకు దానితో నిద్రచెడి ఏడుపు లంకించుకుంటారు. ఆ తప్పెవరిది?.... నిద్రలో

శాస్త్ర కదిలితే తల్లి వెళ్ళి జోకొట్టటం, లేదా భుజంమీద వేసుకుని గదిచుట్టూ త్రిప్పటం మంచిపనులు కావు. అవే అలవాటయి బిడ్డను సరిగా నిద్ర పోకుండా చేస్తాయి; పిల్ల బోర్లాపడుకుని నిద్రపోతుంటే వచ్చిన ప్రమాద మేమీ లేదు. ఎటొచ్చీ బొ౦తమీద పడుకోవాలి పరుపుమీద బోర్లాపడుకుని నిద్రపోకూడదు.

మూడేళ్ళు నిండేసరికి పిల్లల్లో కొంత పెంకితనం వస్తుంది. అప్పుడే పెద్దవాళ్ళయి పోయినట్లనుకుంటారు. తల్లిమాటను పెడచెవిని పెట్టటం ప్రారంభిస్తారు. అయినా వాళ్ళకి తల్లి అనురాగం కావాలి. అందుకోసం పరితపిస్తారు. కనుకనే వాళ్ళను బుజ్జగించి పడుకోబెట్టటం అవసరం. తల్లి ప్రేమ తమకుందన్న ధీమాతో ఆదమరచి నిదురపోతారు.

తండ్రి రాత్రివేళ కొంచెం ఆలస్యంగా వస్తూంటాడు. అప్పటికి గాని అతని ఉద్యోగమో, వ్యాపారమో విడిచిపెట్టదు. బిడ్డమీద ప్రాణాలు పెట్టుకుని వస్తాడేమో, తినటానికో, ఆడుకోటానికో ఏవో ఒకటి తెస్తాడు. అప్పటికి బిడ్డకు నిద్రటయిమవుతుంది. నాన్న వచ్చారని తల్లి లేపేస్తుంది. ఆ వస్తువుతో బిడ్డ మనసుకు ఉద్రేకం వస్తుంది. ఆ తర్వాత నిద్రెలాపడు తుంది? అందుకే బిడ్డను టైముకు ఏవిధంగానూ ఉద్రేకం కలిగించకండి.

ఆరేళ్ళ పిల్లవాడికి సరిగా నిద్రపట్టకపోవటానికి కారణం స్కూలు పని, బడిగొడవలు: పిల్లకాయలతో తగాదాలు వగైరా. తిండిపుష్టి, కంఠ పుష్టిలేని పిల్లలకు నిద్ర సరిగా పట్టదు.

తండ్రి యింటికొచ్చేసరికి పిల్లవాడు నిద్రపోతూ వుండటమో, నిద్రకు ఉపక్రమిస్తూ ఉండటమో జరుగుతుంది. నాన్న రాగానే ఆ పిల్లలు లేచి మెడచుట్టూ చేతులు బిగించి కాస్సేపు ఆడుకోవాలను కుంటారు. అది తల్లికి యిష్టం ఉండదు. వాడు చప్పున నిద్రపోతే బాగుండుననిపిస్తుంది. వాడు నిద్రపోతే గదా ఆయన అవసరాన్ని గ్రహించటం ఎంతసేపూ మిడిగుడ్లు

వేసుకు వాడు చూస్తూ ఉంటే ఆ తలిదండ్రులకు ముద్దూ, ముచ్చటా ఏం గాను? ఏమయినాసరే ఆ తండ్రి గౌరుకు లిద్దరూ కాస్సేపు సరదాగా గడిపిన తర్వాతనే తండ్రి నిద్రపోవాలి. నిజంగా నిద్రపోతే ఆమె దురదృష్టం. యిద్దరికీ తలో దుప్పటి యిచ్చి, తాను వేరే దుప్పటి కప్పుకోవలసిందే.

ఉన్నపళంగా పోయి పడుకోమంటే కుర్రవాళ్ళు కూడా ఒప్పుకోరు. కనుక చప్పునవచ్చి పడుకోమని చెప్పండి. ఆ గదిలో గాలి బాగా ప్రసరించేలా చూడండి. పరుపు మెత్తగా ఉండాలి. బనీను, బనీనుమీద చొక్కా, చొక్కామీద స్వెట్టరూ, ఆపైన దుప్పటి– ఇలావేసి తాపం పెట్టకండి, నిద్రపట్టదు.

కొంతమంది పిల్లలు నిద్రపోయేముందు తమకిష్టమయిన బొమ్మను కూడా ఉంచుకొంటారు ఉంచుకోనివ్వండి. ఏదో ఒక విషయంలో వాళ్ళ మనస్సు లగ్నమయి ఉండటం మంచిదే. తలుపుతీసి అట్టేపెట్టమంటారు; లేదా దీపం ఆర్పవద్దంటారు. అలాగే చేయండి. అలా చేస్తేగాని వాడికి నిద్ర సరిగా పట్టదు.

నిద్రవేళయి అయితే మాత్రం కబుర్లు చెపుతూ తిరగటానికి ఒప్పుకోవద్దు! అలా అని కొట్టనూవద్దు. తీసికెళ్ళి మంచంమీద పడుకోబెట్టండి. కొన్ని అలవాట్లు జీవితానికి స్థైర్యాన్నిస్తాయి.

ప్రారంభం సరిగా లేకపోతే అలవాట్లు మంచివికావు నిద్రవిషయమయినా అంతే. పిల్లలు సరిగా నిద్రపోవటానికి తల్లులదే తప్పు అంటాను. సరియైన శిక్షణ యివ్వరు కదా! నిద్రలో ఏమాత్రం కదిలినా జోకొట్టటం, భుజాన్న వేసుకు తిరగటం, ఒళ్ళో పడుకోబెట్టుకుని ఉయాలలూపటం చేస్తారు ఏమాత్రం గట్టిగా ఏడ్చినా తల్లడిల్లిపోయి ఏది కావాలన్నా యిచ్చే

స్తుంటారు. అందుకే ఏడుపు అలవాటయిపోయి, ఆలపి, సొలపి తెల్లవారే సరికి కళ్లువాచి, ముఖం పొంగి కనిపిస్తారు. మర్నాడుకూడా యిదే కథ. అదే క్రమక్రమంగా అలవాటై కూర్చుంటుంది.

శైశవ దశలో అయిన అలవాట్లు ఒకాపటాన మారవు. రెండవ ఏటకూడా మీ బిడ్డ సరిగా నిద్రపోకపోతే డాక్టర్నడిగి నిద్రమాత్ర ఇవ్వండి. ఆ విధంగా నిద్రను ఆలవాటుచేయండి. కొంతమంది కొట్టి, బెదిరించి నిద్ర పోగొడతారు. మీలో తెలివి, ఓర్పు, ఖచ్చితము ఉండి, డాక్టరు సలహానుపాటించినట్లయితే శైశవదశలో చేసిన అలవాట్లను బాల్యంలో పోగొట్టగలరు.

12

మల - మూత్రాలు

మీ పాపకు 9-10 నెలల వయస్సులో ఆధారం అవసరం లేకుండా కూర్చోవటం వస్తుంది. మీరుచెప్పే చిన్నచిన్న సంకేతాలను అర్థం చేసుకో గలుగుతుంది. ఏపాటి తెలివైన తల్లి అయినా తనబిడ్డ ఎప్పుడు దొడ్డికెడు తుందో సూచనప్రాయంగా గ్రహించగలరు. ఆ రకం సూచనలివ్వటం మీ బిడ్డకు నేర్పండి. నేర్చుకోకపోతే చటుక్కున విసుక్కోకండి. పిల్లచేత 'కేక్క్' అనిపించగల తల్లులున్నారు. కనీసం ఏడాది గడిచిన తర్వాతనైనా అలా చెప్పటం నేర్చుకోగలరు. రెండేళ్లు నిండినా మీ బిడ్డకు చెప్పటం చేత కాకపోతే డాక్టర్ని సంప్రదించండి.

ఎట్టొచ్చీ మీ బిడ్డకు మలబద్ధం (Conspitation) ఉండకూడదు. దీనివల్ల విరోచనం చాలా కష్టమవుతుంది. అస్తమానూ దొడ్డికి వచ్చినట్లే ఉంది, బిడ్డ ఏడ్వడం ప్రారంభిస్తుంది. ఎంత ప్రయత్నించినా విరోచనం మాత్రంకాదు లేదా అనుకోకుండా అకస్మాత్తుగా అయిపోనూవచ్చు, మల విసర్జన మీ బిడ్డ స్వాధీనంలో ఉండదు. అలాంటప్పుడు మీ శిక్షణకార్య క్రమం నిరుపయోగమే అవుతుంది.

మీబేబీ ఒకవంక దొడ్డికి వెడుతుంటే అటునుంచి పందులూ, కుక్కలూ వచ్చి కలియబడకుండా చూడండి. లేకుంటే మీ బిడ్డ జడుసు కొంటుంది. సెప్టిక్ లెట్రిన్‌లో సీట్లు చాలా దూరంగా ఉంటాయి కాలుజారి మీబాబు మధ్యలో పడిపోవచ్చు లేదా పడిపోతానని భయపడవచ్చు. కనక అతనికి సుఖప్రద మయిన పద్ధతిని ఏర్పాటుచేయండి. బేబీకమ్మోడ్‌లు

ప్లాస్టిక్‌తో తయారయి బజారులో దొరుకుతున్నాయి. వాటిని వాడటం నేర్పండి.

రోజూ ఉదయం సాయంత్రం దొడ్డికెళ్ళటం నేర్పండి. ఏకారణం వల్లనయినా ఈ కార్యక్రమం చెడిపోతే కంగారు పడవద్దు. బిడ్డ ఆరోగ్యం బాగా లేకపోతేనే అలా జరుగుతుంది. నీళ్ళ విరోచనాలుగాని, అజీర్తి విరోచనాలుగాని కలిగితే ఒకటి రెండుసార్లు దొడ్డికి వెళ్ళవలసి వస్తుంది. మనస్సు చెడినా అకాల విరోచనమవుతుంది.

దొడ్డికి వెళ్ళటంలోనే ముందుగా శిక్షణ యివ్వండి. మలవిసర్జన విషయంలో అదుపు వస్తుంది.

కొన్ని గంటలపాటు మూత్రాన్ని పట్టిఉంచే శక్తి మీబేబీకి వచ్చిన తర్వాతనే మూత్రం వచ్చినప్పుడు చెప్పటం అలవాటు చేయండి. బట్టలు తడి పేసుకువచ్చి చెప్పినందుకు తిట్టిపోయకండి. మున్ముందు మూత్రం వచ్చినప్పుడు ముందుగా చెప్పాలని మరీమరీ చెప్పండి

నిద్రలో మూత్రం

మూడు నాలుగేళ్ళు నిండేసరికి యించుమించు పిల్లలందరికీ మల మూత్రాలమీద పూర్తి అదుపు వచ్చేస్తుంది. అయినా నాలుగేళ్ళు నిండినతరువాత కూడా కొంతమంది పిల్లలు అడపా, తడపా నిద్రలో పక్కల్లో ఉచ్చ పోస్తూనేఉంటారు. ఆటల్లో ఉద్రేకం వచ్చినప్పుడు పట్టపగలుకూడా కొందరు పిల్లలు బట్టలో ఉచ్చపోసేసుకుంటారు. శీతాకాలంలోనే యిలా జరుగుతుంది. అది సహజం. అయితే అయిదారేళ్ళు నిండినవాళ్ళు కూడా రాత్రి నిద్దట్లో పక్కల్లో ఉచ్చ పోసేసుకోవటం చూస్తున్నాం. పన్నెండేళ్ళు వచ్చినా ఆ పనిచేసే పిల్లలున్నారు. ఇటీవల 15 ఏళ్ళు వచ్చినా రాత్రి నిద్దట్లో

పక్కలో ఉచ్చపోసుకునే ఆసామీ తన దురవస్థ మాతో చెప్పుకున్నాడు. ఆ భయంతోనే అన్నేళ్ళదాకా పెళ్ళిచేసుకోలేదన్నాడు. అతనికి మందులిచ్చి మాన్పగలిగాము,

ప్రతీ యింట్లోనూ ఎవరో ఒకరు పక్కలో రాత్రి ఉచ్చ పోసుకునే వాళ్ళుండటం చూస్తున్నాం. కొంతమందికి శారీరకలోపం ఉంటుంది. మూత్రపిండాలు (KIDNEYS) సరిగా ఏర్పడకపోవచ్చు; మూత్రాశయం BLADDER) బిగిని కోల్పోయి వుండవచ్చు. అంగ పూర్వచర్మం (FORESKIN) మరీ బిగుతుగాపట్టి ఉండవచ్చు. లేదా జననాంగంలో చిరాకుఉండవచ్చు. వార్ధక్యం కూడా దీనికి దారితీస్తుంది. ఇలాంటి కారణాలు గలవాళ్ళు చాలా తక్కువ.

మనస్సుకు చిరాకు కలగటంవల్ల కలత నిద్రకలిగి, వ్యక్తావ్యక్త స్థితిలో రాత్రి పక్కలో ఉచ్చపోసుకోవటం జరుగుతుందని కొంతమంది అభిప్రాయ పడుతున్నారు, మానసిక అశాంతియే దీనికి కారణమంటూన్నారు. తలిదండ్రుల చేత ఎక్కువగా చీవాట్లుతిని, మానసికవ్యధతో పరితపించే పిల్లలే ఎక్కువగా నిద్దట్లో పక్క తడపటం జరుగుతోంది సాధారణంగా ఆ పనిచేయని పిల్లలు కూడా, బడిలో ఉపాధ్యాయులు తిడితే రాత్రి అదే ఆవేదనతో పడుకుని నిద్దట్లో పక్క తడిపేస్తారు తలిదండ్రులిద్దరూ సరిపడక కొట్టుకు ఛస్తున్నా, ఇంట్లో ఎవరయినా చనిపోయినా, తల్లి ఉద్యోగస్తురాలయినా, కొత్తగా తమ్ముడుగాని, చెల్లెలుగానీ పుట్టిన పిల్లల చిత్తస్వాస్థ్యం చెడిపోతుంది. అందుకే పక్కలు తడిపేయటం ప్రారంభిస్తారు.

బ్లాడర్ కెపాసిటీ చిన్నదైనా, మూత్రాన్ని పట్టిఉంచే శక్తి తగినంత లేకపోయినా పిల్లలు పగటిపూట పదేపదే మూత్రం పోస్తూవుంటారు. వీళ్ళ

తప్పకుండా రాత్రి పక్కల్ని తడిపేసుకుంటారు. అయితే అందరు పిల్లలూ ఆలా కాదు.

ఈ తప్పు చేసినందుకు తిట్టకండి; పదిమందిముందూ అసలు తిట్టకండి ఈ సమస్యతో సతమతమయ్యే ఆ కుర్రవాడు మనస్సులో ఎంత అవమాన పడుతున్నాడో ఆలోచించండి. తానేదో నేరం చేసినట్టు ప్రతీ కుర్రవాడూ యిందుకు బాధపడతాడు. అయినా ఆ పని చేయకుండా ఉండటం ఆతనికి సాధ్యం కావటం లేదు. అందుకే మానసికంగా దెబ్బతింటాడు. చుట్టాలతోనూ, స్నేహితులతోనూ కలసి పడుకోవటానికి యిష్టపడడు. అందరూ నవ్వుతారేమోనని భయం. అందుకే కృంగిపోయి, ఎవరితోటీ చనువుగా మాట్లాడకుండా నక్కినక్కి బ్రతుకుతాడు. లేదా తిరగబడి, అదుపుతప్పి. విపరీతమైన పెంకితనమయినా చేస్తాడు. అందుకే వాళ్ళను తిట్టకూడదు. అర్థంచేసుకుని సానుభూతిగా చూడాలి.

పక్కలో ఉచ్చపోసుకునే పిల్లల్ని తలిదండ్రులు అన్యాయంగా తిట్టిపోస్తారు. అది మంచిపనికాదు. కుంటివాడు నడవలేదని తిడతామా? మూత్రాంగాలమీద అదుపు సాధించలేని పిల్లవాడిని మాత్రం ఎందుకు తిట్టాలి.

ముందుగా పిల్లల డాక్టర్‌కి చూపించండి మూత్ర వ్యవస్థలో లోపమేదయినా ఉంటే సరిజేస్తారు. సాధారణంగా అటువంటి లోపాలుండవు. కుర్రవాడి మనశ్శాంతికి ఏదైనా భంగం కలిగిస్తోందేమో చూడండి. రాత్రి నిద్రబుచ్చటానికి తల్లి దగ్గరగా ఉంటే ఆ కుర్రవాడు అదమరచి నిద్రపోతాడు పక్కలో ఉచ్చ పోసుకున్నంత మాత్రాన కొంప మునిగిపోయేదేదీ లేదన్నట్లు వ్యవహరించండి. పెద్దవుతే ఈ సమస్య ఉండదనీచెప్పండి. ఆతగాడి ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంపొందించండి. ఆతని మంచి అలవాట్లనూ,

మంచి పనుల్నీ బాగా పొగడటం ద్వారా అతని ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంపొందించగలరు రాత్రి పక్కలో ఉచ్చ పొయ్యకపోతే ఉదయం బాగా మెచ్చుకోండి. రాత్రి ఉచ్చపోస్తే మర్నాటి ఉదయం మెచ్చుకోకండి, నొచ్చుకోనూ వద్దు. ఆ బట్టలు తీస్తున్నప్పుడుగానీ అసహ్యించుకోవద్దు. ఇదిచాలా స్వల్ప విషయంగా మీరు తీసుకున్నట్లయితే అనవసరంగా మీ పిల్లలమనస్సు పాడవకుండా కాపాడిన వాళ్ళవుతారు.

పాలు. పళ్ళరసం, నీళ్లు—రాత్రి పడుకోబోయేముందు యివ్వకండి. పడుకోబోయేముందు మూత్రవిసర్జన చేయించండి. రాత్రి పక్కలో ఉచ్చపోసే సమయం మీకు తెలిస్తే, లేపి బయటపోయించండి. అది తప్పుకాదు. రాత్రివేళ మషాలా వస్తువులు తిననీయకండి. ఆరేళ్ళు నిండిన తర్వాత కూడా రాత్రుళ్లు పక్కలో ఉచ్చపోస్తూఉంటే మా "రాత్రి మూత్ర నివారిణి" మాత్ర వేయండి.

13

వస్త్రధారణ

మీ పాప తొడిగిన బట్టలు అందంగా ఉంటే ఆ బిడ్డ మరింత ముద్దొస్తుంది. బిడ్డ అందంగా లేకపోయినా అందమైన దుస్తుల్లో అందంగానే కనబడుతుంది. అలాంటప్పుడు అసలే అందమైన బిడ్డ అందమైన దుస్తుల్లో మరింత అందంగా కనిపిస్తుందంటే ఆశ్చర్యంలేదు. పిల్లఎంత అందంగా కనిపిస్తే అందరికీ అంత ఆకర్షనీయంగా ఉంటుంది. ఆకర్షించటానికే కదా అందం !

దుస్తులు ఆకర్షనీయంగా ఉండటానికి పెద్ద ఖరీదయినవే కానఖర్లేదు.

ఆ మాటకొస్తే పిల్లల బట్టలు చవకవయితేనే మంచిది! పిల్లల ఎంతో వేగంగా ఎదుగుతారు. చప్పుచప్పున దుస్తులు పొట్టివైపోతుంటాయి. అందుకే తక్కువ ఖరీదు బట్టల్లో రంగురంగులవి, కంటికింపుగా ఉండేవాటిని ఎన్నుకోండి. పిల్లలకోసం రడీమేడ్ బట్టలు చిత్రవిచిత్రంగా తయారుచేసి అమ్ముతారుగాని అవి మరీ ఖరీదయినవి. రెండుమూడు నెలల భాగ్యానికి గౌనుకోసం ఏబయి అరవై రూపాయలు ఖర్చుపెట్టవలసిన అవసరంలేదు.

నైలానులు, నైలెక్సులూ కొనండి. పల్చటి కాటన్ బట్టలే చాలా మంచివి. వంటిమీద చెమటను పీలుస్తాయి. పైగా వీటివల్ల చర్మవ్యాధులు రావు బాగా గాలితగలటానికి అవకాశం ఉండేలా ఎక్కువ లూజుగాఉండాలి. టైట్‌నెక్‌తోవున్న స్వెటర్లు, స్లిప్స్ పిల్లలకి దుర్భరంగాఉంటాయి. అలాంటివి కొనవద్దు. మీబిడ్డ సైజును బట్టి ఒక నెంబరు గౌనయితే సరిపోతుందనుకోండి. దానికి రెండు నెంబర్లు ఎక్కువసైజు గౌనునే కొనండి. కావలసినంత వదులుగా ఉంటుంది. బాగా [illegible] జులు పనికొస్తాయి; తడిపితే

కృంగిపోయే రకం బట్టల్ని కొనకండి ఒకటిరెండు తడుపులకే ఆ బట్టలు క్రుంగిపోయి, జొత్తిగా ఇరుకై పోతాయి.

పిల్లల డ్రాయర్లకీ, సాక్సుకీ టైట్ ఎలాస్టిక్ బొందుల్ని వాడకండి. అవి చర్మంతో ఎక్కువ సాన్నిహిత్యాన్ని పొందటంవల్ల ఉక్కపొక్కుల్ని పుట్టించి, దురద పెట్టిస్తాయి. దానివల్ల మీబిడ్డ రక్తప్రసరణ కూడా ఆగిపో వచ్చును.

దుస్తులు ఎంత సింపుల్‌గా ఉంటే అంతమంచిది. అందానికే ప్రాధాన్యత నిచ్చి సౌఖ్యాన్ని ఉపేక్షించకూడదు. పిల్లల దుస్తులకు హుక్కులు, బొత్తాలు, జిప్పర్లు ఉండకూడదు. లాగులకి జిప్పర్లు ఉండటంవల్ల వాటిని తొడిగేటప్పుడు, విప్పేటప్పుడు ఆ పిల్లవాడి అంగంమీది చర్మం అందులో పడి నరుక్కుపోతుంది. ప్రాణం కడగంటిపోతుంది. ఆడపిల్లల గౌనులకు హుక్కులు, గుండీలు గుండెలమీదికే ఉండాలి. వీపుమీద ఓపెనింగ్ ఉంచటం ఈ రోజుల్లో ఫాషనయి పోయింది. దీనివల్ల గౌను తొడుక్కోవటంగాని, విప్పుకోవటంగాని యింకొకరి సహాయం లేకుండా జరగవు. అది యిబ్బందే కదా! ఎవరి దుస్తులు వారు విప్పుకొని కట్టుకొనేటట్లుండాలి.

ఇటీవల ప్లాస్టిక్ పాంటీస్ వాడకంలోకొచ్చాయి. వీటివల్ల చాలా సౌకర్యాలున్నమాట నిజం. పిల్లల మలమూత్రాలతో యిల్లంతా అస్తమానూ ఖరాబుకాదు. అన్నీ అందులోనే మూటగట్టుకు ఉండిపోతాయి. యివి శీతల దేశాలకు పనికివచ్చినట్లుగా ఉష్ణ మండలాలకు పనికిరావు. డయాపర్ చుట్టిన భాగంలోకి వాయువు ప్రసరించదు; కనుక అక్కడ ఉక్కపొక్కులు వేస్తాయి. మూత్రంనిల్వ ఉన్నందువల్ల ఆ భాగం ఒరిసిపోతుంది. అలాంటప్పుడు డయాపర్ భాగాన్ని తీసివేసి ఆమెయొక్క తుంటిభాగాన్ని ఆర పెట్టండి. తప్పనిసరి ప్రయాణాల్లో ఈ ప్లాస్టిక్ పాంటీస్‌ను వాడుకోవచ్చు.

ఒంటినిండా బట్ట కప్పకపోతే తమపిల్లలకు జలుబు చేస్తుందన్న భయం కొంతమంది తల్లులకు జాస్తి. శీతాకాలంలో అయితే కావచ్చు. అంత మాత్రాన బనీను, బనీనుమీదచొక్కా, చొక్కామీద స్వెట్టరూ, దానిమీద దుప్పటీ ఆపైన శాలువా కప్పి ఆ బిడ్డకు ఊపిరాడకుండా చేస్తారు నిజంగా అంత చలి ఉంటుందా....? లేదు కనుకనే ఆ మహాతల్లి తను స్వెట్టరైనా తొడుక్కోదు. తనకు అక్కర్లేని దుస్తులు బిడ్డకి కావాలనుకోవటం చాలా తెలివి తక్కువ. నిజం చెప్పాలంటే, పిల్లల శరీరాలే పెద్దల శరీరాలకన్నా ఎక్కువ ఉష్ణాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తాయి. వాళ్ళ ఆటపాటలే దానికి కారణం. వాళ్ళకా చురుకుతనం ఉంది. కనుక మీ కయితే ఎన్ని బట్టలు తొడిగితే చలికాగగలరో, అన్ని బట్టలే తొడగగండి. అంతకన్నా ఎక్కువ తొడిగితే ఉక్క పొక్కులు వస్తాయి జాగ్రత్త ; చెమట ఎక్కువగా పట్టే పిల్లలకి పల్చని గ్లాస్కో లాల్చీలు; జుబ్బాలు తొడగండి. ఊలుబట్టలు ఊరికే తొడగకండి. అడుగున బనీనయినా ఉండాలి.

నిద్దట్లో పిల్లలెవరూ కప్పిన దుప్పటి ఉంచుకోరు. దూరంగా తన్నివేస్తారు. కొంచెం పెద్ద పిల్లలకి దుప్పటిని అడ్డంగా కప్పి, అంచుల్ని పరుపు క్రిందకు దోపి, మడతలు పెట్టాలి అప్పుడు తన్నుకున్నా ఏమవదు.

14

వ్యాధి నిరోధక పద్ధతులు

వ్యాధి నిరోధక విధానాన్నే "ఇమ్యునైజేషన్" అంటారు. టీకా మందులివి. చచ్చిపోయిన సూక్ష్మజీవుల్నిగాని, మార్పు పొందిన సూక్ష్మ జీవుల్ని గాని ఆరోగ్యంగా ఉన్న శరీరంలోకి ఎక్కిస్తారు. ఈ విధంగా ఆరోగ్యవంతుల శరీరంలోకి రోగక్రిములు ప్రవేశ పెట్టబడగానే రోగ నిరోధక యంత్రాంగం ప్రేరేపింపబడి, ఆ వ్యాధిని సమూలంగా నాశనం చేస్తుంది. అతని రక్తంలో ఏర్పడిన వ్యాధి నిరోధకత్వం ఇక ఎన్నడూ ఆ వ్యాధిని రానివ్వదు.

దీనివల్ల చాలా లాభాలున్నాయి. ఇంతకన్నా రోగనిరోధక విధానం మరొకటిలేదు పయిగా యిదిచవక. మనదేశం లాంటి పేదదేశంలో అజ్ఞానం సర్వత్ర తాండవిస్తున్నది. జీర్ణాశయ వ్యాధులు ఈ దేశంలో విస్తారంగా ఉన్నాయి. ఈ వ్యాధుల్ని పోగొట్టాలంటే ముందుగా దరిద్రాన్ని పోగొట్టాలి అది మన అర్థశాస్త్ర వేత్తలకి చేతనయిన పనికాదు. అందుకే పేద దేశాలకు ఈ ఇమ్యునైజేషన్ మందు లేవర ప్రసాదాలయినాయి. మనదేశంలో మశూచిని పోగొట్టుకోగలిగాము. అలాగే పోలియో, డిఫ్తీరియా వంటి వ్యాధుల్ని పోగొట్టుకోగలగాలి. వాటికవసర మైన వాక్సిన్స్ (VACCINES) లభ్యమౌ తున్నాయి. కనుక తన పిల్లలకి ఈ మందులిప్పించుకోవడమేగాక, ఇతరుల పిల్లలకు కూడా యిప్పించవలసిన సామాజిక బాధ్యత ప్రతీ ఒకరిపయినా ఉంది;

నీ బిడ్డని కాపాడటమే కాకుండా ఆ బిడ్డ ఎదగటానికి పనికివచ్చే మంచి సాంఘిక వాతావరణాన్నికూడా నువ్వు సృష్టించినట్లవుతుంది.

ఇమ్యునైజేషన్ చేయించుకున్నా ఎవరికో నూటికీ, కోటికీ ఒక్కరికి ఆ వ్యాధి రావచ్చు. వచ్చినా ఏమంత ఉధృతంగారాదు. వ్యాధి వచ్చిన తరువాత మందులకీ, డాక్టర్లకీ పోసేసొమ్ముకంటే, వ్యాధిరాకుండా చేసుకోవటం చాలా చవక, జబ్బుపడ్డాక అనుభవించే బాధనీ, ఆవేదననీ, ప్రమాదాన్నీ తలచుకుంటే ఇమ్యునైజేషన్ గురించి ఎవరూ అడ్డుచెప్పరు.

ఇమ్యునైజేషన్ చేయించుకోవటంవల్ల సైడ్-ఎఫెక్ట్స్ గాని, కాంప్లికేషన్సు గాని వస్తాయేమోననే భయం చాలా మందికి ఉంది. ఇంజెక్షన్ యిచ్చినచోట కొంచెం నొప్పి, చిన్నజ్వరంవస్తే రావచ్చు. ఆస్ప్రిన్ వంటి తేలిక మందులతో పోతాయి వ్యాధితో పోలిస్తే ఇవేమంత భయంకరమైనవి కావు. పోలియోవల్ల అంగవైకల్యం పొందిన బిడ్డను కళ్ళారా చూసిన ఎవరయినా, మీజిల్స్ అట్లమ్మ వల్లబుద్ధి మందగించిన పిల్లల్ని—కళ్ళారా చూసిన ఎవరయినా ఇమ్యునైజేషన్ అవసరాన్ని గుర్తిస్తారు.

ఏ దేశంలో ఏ వ్యాధి వ్యాప్తిలో వుందో, ఆ వ్యాధిని నిర్మూలించటం కోసం ఎన్నిసార్లు ఏ స్థాయి మందుల్ని ఇమ్యునైజేషన్ చేయాలో ఆ దేశపు ఆరోగ్య శాఖాధికారులు నిర్ణయిస్తారు. మనదేశంలో మశూచి బాగా విస్తారంగా ఉన్న రోజుల్లో రెండుమూడేళ్ళ గడువులో రెండుసార్లు టీకాలువేసేవారు. ఈ వ్యాధి యిప్పుడు పూర్తిగా అదుపులోకి వచ్చినందున ఒక్కసారే టీకాలు వేస్తున్నారు. మరికొద్ది రోజుల్లో మశూచి టీకాలు వేయించవలసిన అవసరమే లేకపోవచ్చును.

ఓరల్ పోలియో వేక్సిన్ బూస్టను (మూడు ప్రైమరీ మోతాదుల తర్వాత) అయిదవఏట పిల్లలందరికీ విదేశాలలో యిస్తున్నారు. మనదేశంలో ఈ మందును నిల్వ ఉంచుకునే సౌకర్యాలు లేనందున మొదటి అయిదేళ్ళూ ప్రతీ ఏటా యిస్తున్నారు.

తొలిసారి టీకాలు వేయించుకుంటాము దానిప్రభావం మనశరీరంలో కొంతకాలమే ఉంటుంది. అది క్షీణదశలో పడేసరికి, మరోసారి టీకాలు

వేయించుకోవాలి. యిలా రెండవసారి వేయించుకోవాలి. యిలా రెండవసారి వేయించుకొనే టీకాలనుగాని, ఇంజెక్షన్‌లను గాని బూష్టర్స్ అంటారు. ప్రాథమిక టీకాల విషయంలో చూపించే శ్రద్ధను, బూషర్స్ విషయంలో ప్రజలు చూపించటంలేదు. ఆ తప్పు డాక్టర్‌లదే. వాటి ఆవశ్యకత గురించి ప్రజలకు వాళ్ళు సరిగా తెలియజెప్పటంలేదు. తల్లి దండ్రులుకూడా ఈ విషయంలో చాలా అశ్రద్ధ చేస్తున్నారు. బిడ్డ చంటిదై ఉన్నంతకాలమూ ఎంతో శ్రద్ధాసక్తుల్ని చూపిస్తారు. అది ఆటపాటల్లో పడే సరికి ఈబూషర్స్ సంగతే మర్చిపోతారు.

కనుక మీ రెప్పుడు ఏయే ఇమ్యునైజేషన్ చేయించారో తేదీలవారీగా వ్రాసుకోండి. మళ్ళీ ఎప్పుడెప్పుడు ఏ ఇంజక్షన్లు చేయించాలో కూడా వ్రాసుకోండి. ఆ ప్రకారం మీ బాధ్యతలను నిర్వహించండి.

ఇమ్యునైజేషన్ చేయించేటప్పుడు మీ బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. జ్వరం, విరోచనాలు అనారోగ్యం ఉండకూడదు బలహీనంగా ఉండకూడదు జ్వరంలేకుండా దగ్గు. రొంప ఉన్నా పరవాలేదు, ఆపాటి చిన్న విషయాలకు వాయిదా వేయవలసిన అవసరంలేదు. అయినా చాలామంది డాక్టర్లు, తల్లితండ్రులూ అనవసరంగా సందేహిస్తారు.

ప్రాథమిక చికిత్స చేయించిన తరువాత షెడ్యూలుప్రకారం ఇంజక్షనులు యివ్వటం జరగదనుకుందాం. అయినా మొదటినుంచీ ప్రారంభించవలసిన అవసరంలేదు.

రెండుమూడు రకాల ఇమ్యునైజేషన్లు ఒకేసారి ఇప్పించవచ్చు. దీనివల్ల రెండు సౌకర్యాలున్నాయి పదేపదే డాక్టర్ దగ్గరకి వెళ్ళక్కర్లేదు. రెండోది; ఏ ఇమ్యూనైజేషనన్నా మర్చిపోయే ప్రమాదం ఉండదు ట్రిపిల్ ఏంటిజెన్, పోలియో డ్రాప్సు అలా ఒకేసారి ఇస్తారు. వీటితో పాటు స్మాల్ పాక్స్, **B. C. G.** వాక్సిన్‌లు కూడా యిచ్చెయ్యవచ్చు. కాని

ఒకే రోజున ఇవ్వలేదనుకోండి. అప్పుడు ఒకో ఇమ్యూనైజేషన్‌కి మధ్య రెండువారాల వ్యవధి వదిలెయ్యటం మంచిది 4 వారాలయితే మరీమంచిది. ఉదాహరణకి ఇవాళ ట్రిపిల్ ఏంటిజెన్ (DPT) ఇచ్చారనుకోండి. మరో 15 రోజుల తర్వాత స్మాల్‌పాక్స్‌కి ఇప్పించాలి. అయితే ఓసంగతి; టైఫాయిడ్ వాక్సిన్, ట్రిపిల్ ఏంటిజెన్ ఒకేరోజు ఇవ్వకూడదు. ఏ డాక్టరూ అలా ఇవ్వడు; ఈ రెండింటివల్ల వళ్లునొప్పులు, జ్వరం వెంటనే వచ్చేస్తాయి

మశూచి టీకాలు

ఈ రకం టీకాలను వేయించుకోవటానికి ఎవరూ అడ్డుచెప్పరు. బిడ్డ పుట్టిన ఆరునెలల్లోగా మొదటిసారి టీకాలు వేయించాలి. తొలి నెలలోనే బి. సి జి. టీకాలతోబాటు మశూచి టీకాలనుకూడా చాలా ఆసుపత్రులలో వేస్తారు. అందరికీ మోచేతుల పైభాగాన ఈ టీకాలు వేస్తారు. విదేశాలలో ఆడపిల్లలకు మాత్రం తొడలపైగాని, అరికాలిపైగాని ఈ టీకాలు వేస్తారు.

టీకాలు వేయగానే అక్కడి చర్మం ఎర్రబడి, ఉబ్బుతుంది. అక్కడే చిన్నపొక్కు లేచి, క్రమక్రమంగా ఏడునుంచి పదవరోజుకు పూర్తిగా పెద్దదౌతుంది. క్రమక్రమంగా పక్కుకట్టి ఒకటి రెండు వారాల్లో రాలిపోతుంది. ఈ విధంగా టీకాలు పొక్కటం జరక్కపోతే మళ్ళీ టీకాలు వేయించటం అవసరం. పొక్కుబాగా పెరిగిపోయిన 7—10 రోజులమధ్య మీబిడ్డకు ఒహపాటి జ్వరంనుంచి, తీవ్రస్థాయిదాకా రావచ్చు అస్తమానూ ఏడుస్తూ, పాలుత్రాగక సరిగా నిద్రపోక నానా బాధా పడవచ్చు. అలా జరిగితే బేబీకి ఏస్పిరిన్‌గాని, పెరాసిటమోల్ (Paracetamol) గాని యివ్వండి. బేబీకి ఏస్పిరిన్ అయితే రెండుమాత్రల్ని తీసుకుని ప్రతీ ఆరు గంటలకి అరమాత్ర చొప్పున వేయండి పేరాసిటమోల్ సిరప్ అయితే ప్రతీ ఆరు గంటలకీ అరచెంచా చొప్పున మొత్తం రెండుచెంచాల మందును 24 గంటలలో

ఇవ్వండి ఏడాది దాటిన పిల్లలకు ప్రతీ 6 గంటలకీ ఒక బేబీ ఏస్పిరిన్ చొ॥న మొత్తం 5 మాత్రలు వాడవచ్చు. సిరప్ అయితే టీ చెంచాడు చొప్పున రోజు మొత్తంలో 5 చెంచాలు యివ్వవచ్చు. ఇంతకన్నా వేరే మందులు వాడవలసిన పనిలేదు.

పొక్కులు ఊడిపోకుండానే స్నానం చేయించాలి. పొక్కు ఊడినట్లయితే పుండును స్పిరిటుతో కడిగి, తడి తగలకుండా ఉంచండి. పౌడరు గాని, ఆయింటుమెంటుగాని రాయకండి. కొంతమంది ఆముదం త్రాగిస్తారు. అభ్యంగన స్నానం చేయిస్తారు. అలాంటివేవీ వద్దు.

మశూచి టీకాలు అన్ని ఋతువులలోనూ వేయవచ్చు ఎగ్జిమా ఉన్న పిల్లలకు మాత్రం మశూచి టీకాలు వేయించకండి. ఇంట్లో వేరేపిల్లలకు ఎగ్జిమా ఉన్నా, అనారోగ్యంగా ఉన్న మీ పిల్లలకు ఈ టీకాలు వేయించకండి. ఎగ్జిమా చిడుములాంటిది. దానివల్ల బిడ్డకు జబ్బుచేసి ప్రాణానికే ముప్పు రావచ్చు. ఒకసారి టీకాలు వేయించుకుంటే మళ్ళీ టీకాలు వేయించుకో నవసరంలేదు.

ట్రిపిల్ ఏంటిజెన్ (డి. పి. టి)

డిఫ్తీరియా (ముక్కులోనూ, నోట్లోనూ పొరలుకట్టించే వ్యాధి) పెర్టూసిస్ (కోరింతదగ్గు,). టెటనస్ (గుర్రపువాతం) అను మూడు వ్యాధులూ రాకుండా మూడురకాల వేక్సిన్‌లూ కలిపి ఒకే వేక్సిన్‌గా యిస్తారు బేబీకి 2-8 నెలల వయసులో యివ్వాలి. నెలేసి రోజుల తేడాలో మొదటి మూడు ఇంజెక్షన్లు చేయించండి. మూడవ ఇంజెక్షన్ యిచ్చిన తరువాత ఏడాదికి బూస్టర్ ఇంజెక్షను చేయించండి. ఆ తర్వాత 5వ ఏట చేయించండి 10వ ఏట డి. టి. ఇంజెక్షను చేయించండి. కోరింతదగ్గుకు సంబంధించిన ఇంజెక్షను ఆరవఏడువచ్చాక చేయించకూడదు. మూర్ఛరోగం

ఉన్న పిల్లలకుకూడా డి. పి. టి. కి బదులు డి. టి ఇంజెక్షను మాత్రమే చేయించాలి.

ఈ ఇంజెక్షన్లువల్ల పుండుపడి సలుపుతుంది చాలా బాధగా ఉంటుంది. ఇంజెక్షను యిచ్చిన 2 గంటలలో జ్వరం ఎక్కువవుతుంది. ఒక్కరోజు ఉంటుంది ఏస్పిరిన్ ఇవ్వండి. 24 గంటలుదాటినా జ్వరం ఉంటే ఆ జ్వరం వేరు కనుక డాక్టరుతో చెప్పండి ఇంజెక్షను ఇచ్చినచోట కొంతమందికి బొడిపి కడుతుంది. అది రెండు నెలలలో పోతుంది. మీబిడ్డకు అనారోగ్యంగా ఉంటే ఈ ఇంజెక్షను చేయించవద్దు.

టి.ఏ.బి. వాక్సీనం

టైఫాయిడ్. పేరాటైఫాయిడ్‌లు మన దేశంలో సర్వసాధారణంగా కనిపిస్తాయి. కనుక అవి రాకుండా టి.ఏ, బి. వాక్సీను వేయించటం మంచిది. మీ బిడ్డకు రెండవఏడు వచ్చాక నాలుగు వారాల విరామంలో రెండు మూడు ఇంజెక్షన్లు ఇవ్వాలి. ఆ తర్వాత ఏడాదికొక యింజెక్షను యిస్తే మంచిది. వేసవికాలం ప్రారంభంలోనే ఈఇంజెక్షన్లివ్వాలి. ఇది ఇచ్చిన తర్వాత జ్వరం వస్తుంది. ఇచ్చినచోట చాలా నొప్పిగా ఉంటుంది. ఇంజెక్షనిచ్చిన రెండు మూడు గంటల్లో రియాక్షను ప్రారంభమవుతుంది. జ్వరం తగ్గటానికి, బాధ ఉపశమించటానికి ఏస్పిరిన్ ఇవ్వండి. మీ బిడ్డ మరీ బాధ పడిపోతే డాక్టర్ని సంప్రదించండి.

ఇంతకన్న ఏ.కె.డి. వాక్సిను మంచిది. ఇది టైఫాయిడ్‌ని రానివ్వదు. పేరాటైఫాయిడ్ రాకుండాకాపాడుతుంది. ఎటొచ్చీ రియాక్షను పై యింజెక్షనంత ఎక్కువగా ఉండదు.

పోలియో వేక్సిన్

ఓరల్ పోలియో వేక్సిన్ ఇండియాలో దొరుకుతుంది. చుక్కల మందు అంటారు దీన్ని. మాత్రలుకూడా ఉన్నాయి. ఇవి తియ్యగాఉంటాయి దీనివల్ల జ్వరంగాని, నొప్పిగాని ఉండదు డయేరియా రావచ్చు.

ఈ మందు యిచ్చిన తర్వాత కూడా కొందరికి కాళ్ళు చచ్చు పడిపోవటం జరిగింది. అయితే అంత తీవ్రత లేదు. చాలానయం.

ఇలా ఈ మందు కొంతలో కొంత విఫలం కావటానికి మన దేశంలో ఈ మందును నిల్వఉంచే సదుపాయాలు సరిగా లేకపోవటమే అనాలి. ఫ్రిజ్‌లో ఉంచి ఈ మందును నిల్వచేయాలి. చేస్తాము; బాగానే వుంది కాని, కరెంటు నిముష నిముషానికీ పోతూవుంటుందిగదా!

ఈ వేక్సిన్ పనిచేయకుండా తల్లి పాలు అవరోధ మవుతున్నాయి. కనుక ఈ మందు వాడటానికి మూడుగంటల లోగా పాలివ్వకూడదు. ఆ తరువాత మూడుగంటల దాకా పాలివ్వకూడదు. బేబీకి మూడునెలలు నిండితే ఈ నియమం అవసరంలేదు.

మూడవనెలలో యిచ్చి, మళ్ళీ ఏడాదికొకసారి చొప్పున అయిదవ ఏడు వెళ్ళేదాకా ఈ మందు యివ్వటం మంచిది.

ఇండియా వంటి వెనుకబడిన దేశాలలో మాత్రలకంటే ఇంజెక్షన్లు మంచివి.

పోలియో వచ్చిన పిల్లలకు కూడా ఈ ఇంజెక్షను చేయించాలి. మొత్తం మూడురకాల పోలియో వ్యాధులున్నాయి. ఒకటి వచ్చిన వారికి తతిమ్మా రెండూ రావనే నియమంలేదు. కనుక తతిమ్మా రెండూ రాకుండా నిరోధించటానికి ఈ మందు పనిచేస్తుందిగదా!

కలరా

పూర్వం, మా చిన్నతనం రోజుల్లో వచ్చినట్లు ఈ రోజుల్లో కలరా అంత మాత్రంగా రావటంలేదు. ఆరోజుల్లో వాంతులు. విరోచనాలు రావటం

మనిషి కళ్ళుమూయటం క్షణాలలో జరిగిపోయేది. ఇప్పుడు వచ్చినా ఏంఫర వాలేదు. కలరా వచ్చి చచ్చిపోయిన వాళ్ళుచాలా అరుదు.

కలరా అంటువ్యాధి ప్రబలంగాఉన్న చోట తప్ప కలరా ఇంజెక్షన్లి వ్వటం నిరర్థకం. కనుక కలరా టీకాలు వేయించుకోవటమే అనవసరమని ప్రస్తుత వైద్య ప్రపంచం అభిప్రాయ పడుతుంది.

నాలుగునుంచి ఎనిమిదివారాల వ్యవధిలో రెండుమూడు మోతాదులు యివ్వాలి. యిచ్చిన ప్రతిసారి టీకాలు పడ్డచోట బాధ, జ్వరమూ వస్తాయి. టీకాలేశాక 2-4 గంటల మధ్య జ్వరం వచ్చేస్తుంది. ఒకరోజల్లా ఉంటుంది.

విదేశాలు వెళ్ళేవాళ్ళు ఈటీకాలు వేయించుకొంటేగాని విమా నాశ్రయం దాటనివ్వరు.

బి. సి. జి. వాక్సిన్

క్షయవ్యాధి రాకుండా ఈ యింజెక్షన్ తీసుకోవాలి. మన దేశంలో క్షయరోగులు ఇంటింటా ఉన్నారు. ఇరుగుపొరుగునా ఉన్నారు. ఆత్మ బంధువుల్లోనూ ఉన్నారు. వారి క్షయవ్యాధి అంటుకోకుండా భర్తనుంచి భార్యనీ, భార్యనుంచి భర్తనీ, ఉభయులనుంచీ పిల్లల్నీ ఈ ఇంజెక్షను తప్పకుండా రక్షిస్తుంది.

ఇది బిడ్డపుట్టిన ఆరవ నెలలో ఇస్తే మంచిది. ఆలోపుగా యివ్వ టం వల్ల అంత ప్రయోజనంలేదు. ఇక యింట్లోనే ఆ వ్యాధి ఉంటే రెండవ నెల నిండగానే యివ్వక తప్పదు.

ది ఇండియన్ కౌన్సిలు ఆఫ్ మెడికల్ రిసెర్చి వారు ఈ మందు వల్ల ఏమాత్రం ఉపయోగం లేదని ప్రకటించారు.

అట్లమ్మ

అట్లమ్మ (Measles). ఈ టీకామందు బిడ్డకి 15 నెలలు నిండాకనే యివ్వాలి. ఈలోగా అట్లమ్మ వచ్చినట్లయితే యిక ఈ మందు యివ్వవలసిన అవసరంలేదు జీవితంలో ఒకేసారి ఈ వ్యాధి వస్తుంది. మళ్ళీరాదు.

ఇంజెక్షనిచ్చిన 7-10 రోజుల్లోగా జ్వరంతోబాటు రేష్ కనిపించవచ్చు నాలుగురోజులుంటుంది. జ్వరం వస్తే ఏస్పిరిన్ వేసుకోవచ్చు.

మశూచికి మందులేదు.

మీ బిడ్డకు ఏ నెలలో ఏ ఇంజెక్షను యివ్వాలో ఈ దిగువ పట్టీచూసి తెలుసుకోండి.

వేక్సిన్	తొలిసారి	మలిసారి
1. బి.సి.జి. (క్షయ)	3-6 నెలలు	
2. మశూచి	ఏడాదిలోపు	
3. డి.పి.టి. డిప్తీరియా టెటానస్ కోరింతదగ్గు	?వ నెలనుండి 4-8 వారాల విరామంతో 3 ఇంజెక్షన్లు	11/2 ఏళ్ళకు 5 వ ఏట
4. డి. టి.		10 వ ఏట
5. ఓరల్ పోలియో వాక్సిన్	డిటో	5 వ ఏటి దాకా ప్రతి ఏట
6 మీజిల్స (అట్లమ్మ)	15 వ నెలలో	
7. ఎ. కె. డి. (టైఫాయిడ్ కి)	2 వ ఏట 4-8 వారాల వ్యవధిలో 2 ఇంజెక్షన్లు	ప్రతీమూడేళ్ళకి

15

ఆ ట లు

పిల్లల కొంటెతనం భరించలేక వారి దృష్టి మళ్ళించటానికో, లేక కాలక్షేపానికో ఆటలుకాదు. బిడ్డకు ఆటల్లో అద్వితీయమైన ఆనందం కలుగుతుంది. అదే శరీరారోగ్యానికి శ్రీరామ రక్ష. ఆటల్లోనే పిల్లల కండరాలకు తగు వ్యాయామం లభిస్తుంది. అవి పెరుగుతాయి. అనగా బిడ్డకు బలం చేకూరుతుంది. బలం కండల పెరుగుదలలోనే లభ్యమవుతుందిగాని, టానిక్కుల్లో కాదు. టానిక్కులమీద జీవించేపిల్లలు ఆరోగ్యంగానే ఉంటారు. కాని, చాలా బలహీనంగా ఉంటారు. అందుకే తగిన పోషకాహారం, శరీర వ్యాయామాన్నిచ్చే ఆటలు ప్రతీ బిడ్డకీ చాలా అవసరం. ఆటల్లోనే మెదడుకు కూడా తగిన వ్యాయామం లభిస్తుంది. ఇతర పిల్లలతో కలిసి మెలగటం చేతనవుతుంది. అనగా పిల్లలకి ఆటలే సాంఘిక జీవితాన్ని నేర్పుతాయి. ఒంటిపిల్లిరాకాసిగుణాన్నీ, ఒంటరితనాన్ని పోగొడతాయి. ఆరోగ్యంగాలేని పిల్లలుగాని, సుఖంగాలేని పిల్లలుగాని ఆటలాడరు. ఉసురోమంటూ ఏదో మూల కూర్చుంటారు.

జీవితం ఏమంత తేలిక విషయంకాదు; ఎన్నో సమస్యల్ని ప్రతి ఒక్కరూ తమ జీవితంలో అధిగమించాలి. అందుకు ఈ ఆటలే ప్రాథమిక శిక్షణనిస్తాయి.

పిల్లలందరిలోనూ శక్తి ఉధృతంగా ఉంటుంది శరీరానికి మించిన శక్తి ఉంటుంది. అందుకే పిల్లలు నడవరు. గెంతుతారు. బడి విడిచిపెట్టేసరికి పిల్లలెంత కోలాహలంగా బయటకొచ్చి ఉరకలు వేసుకుంటూ, గెంతులూ, కేకలేస్తూ పరుగులు తీస్తారో చూడండి. అదే అదనపుశక్తి అంటే.

రెండు మూడు నెలల వయసులోనే పిల్లలంతా ఆడటం ప్రారంభి స్తారు. అమ్మ వైపుచూసి, నవ్వుతారు. నవ్వుతూ కేరింతలు కొడతారు. ఇంకొకనెల నిండగానే పిడికిడితో బొమ్మను పట్టుకుని ఆడిస్తారు. ఆ బొమ్మతో నుదిటిమీద కొట్టుకుని ఏడుస్తారు. (అందుకే లోహంతో తయా రయిన వాటినీ, కొయ్యబొమ్మల్ని పిల్లలకి యివ్వకూడదు; ప్లాస్టిక్ బొమ్మ లను ఇవ్వండి.)

ఆటల్లోనే తెలివి పెరుగుతుంది. మీబిడ్డకు తొమ్మిది నెలలు నిండ గానే కూర్చొని చెంచాతో గిన్నె మీద వాయిస్తుంది. ఆమోతమీకుదుర్భరంగా ఉన్నా, ఆబిడ్డ కండరాలు బలపడటానికీ, ఒకదాని కొకటి అనుకూలంగా కదలటానికీ ఆ వ్యాయామం సరిపోతుంది

ఏడాది నిండుతుండగానే తల్లితో కలిసి ఆడటానికి పిల్ల ప్రయత్ని స్తుంది. తెరచాటున తల్లి దాగుడుమూతలాడుతుంటే బిడ్డ సంతోషంగా కేరిం తలు కొడుతుంది. ఈ వయసులో తల్లితోగాని, తండ్రితోగాని పిల్లలు ఆడ తారు. బాగా పరిచస్థులతోనే ఆడతారు. రెండేళ్లు నిండేలోగా తల్లిదండ్రు లతో ఆడేపిల్లలు సమవయసువాళ్ళతో ఆడరు. వాళ్లు తమ వస్తువులుముట్టు కుంటే ఏడుస్తారు. ఇతర పిల్లల ఉనికిని వాళ్ళు గుర్తించటానికి యిష్టపడని వయస్సది.

ఏడాది నిండిన పిల్లలకు ఆటబొమ్మలపై అభిరుచి మారుతుంది. ఏబొమ్మ ఏబిడ్డకు యిష్టమౌతుందో చెప్పలేము కొందరికి బళ్ళు యిష్టం. కొందరికి కదలనిబొమ్మ అంటే యిష్టం. మరికొందరికి మ్యూజికల్ టాయెస్ అంటే యిష్టం. వాళ్ళ అభిరుచులు అంత లేతవయసులోనే ఏర్పడతాయి.

రెండేళ్ళ పిల్లలకి ముకాభినయం యిష్టం. రెండేళ్ళ ఆడపిల్లతోనే తల్లి అయినట్లు తన బొమ్మకి పాలిస్తుంది. ఉత్తుత్తి తమ్ముడికి బుద్ధి చెప

తుంది. మూడు నాలుగు ఏళ్ళ పిల్లలకు ఉత్తుత్తి భార్యలూ, ఉత్తుత్తి భర్తలూ ఉంటారు. వాళ్ళ ఊహాలలా పరిగెడతాయి. అన్ని పనులూ అభినయంతో చేసేస్తారు. ఇదంతా వాళ్ళ మానసిక వికాసానికి ప్రమాణం.

బిడ్డ పెరుగుతున్నకొద్దీ వాళ్ళ ఆటలు సృజనాత్మకంగా ఉంటాయి. నాటకీయంగా ఉంటాయి; నిర్మాణాత్మకంగా ఉంటాయి. డాక్టరూ—రోగి ఆటలూ, మమ్మీ—డాడీ ఆటలూ ఆడేస్తారు.

ఆడపిల్లలేమి, మగపిల్లలేమి చిన్న వయసులో ఒకేరకం ఆటలాడతారు. పెరుగుతున్నకొద్దీ వాళ్ళ ఆటలు మారిపోతాయి. స్కూలు, ఆఫీసు, ఉద్యోగం. మగపిల్లలకీ, వంటా-వార్పూ. పిల్లలపెంపకం ఆడపిల్లలకీ ఆటల్లో చోటుచేసు కొంటాయి.

బాగా పెద్దయ్యాక మగపిల్లలు చెడుగుడు, ఫుట్‌బాల్, వాలీబాలు వంటి ఆటల్లో పడితే ఆడపిల్లలు కుట్టుపనులు, ఇంటిపనులు, బట్టలుతకటం వంటి పనుల్లో పడతారు. అనగా ఆడపిల్ల తల్లిని అనుసరిస్తుంది. మగపిల్లవాడు తండ్రిని అనుసరిస్తాడు.

ఆరోజు ఎండ ఎలా ఉంటుందో ఉదయాన్ని చూస్తే తెలుస్తుంది. ఆ వ్యక్తి భవిష్యత్తులో ఏమవుతాడో అతని బాల్యాన్నిచూస్తే తెలుస్తుంది. వాళ్ళ ఆటల్ని చూసి వీడు యింజనీరవుతాడను కుంటాం; వాడిపాటల్ని చూసి వీడు కవి అవుతాడను కుంటాం; ఇంకొకడి నాయికత్వ లక్షణాలను చూసి, వాడు నాయకుడో, సేనానాయకుడో అవుతాడను కుంటాం. వాళ్ళు ధరించే పాత్రలలోనే వాళ్ళ కోరికలు వెల్లడవుతాయి. అలాగే వారి ద్వేషాలు కూడా.

పిల్లలకు అక్కరపడని లివ్వకండి వాటివల్ల దెబ్బలు తగులుతాయి. లక్కరంగులు చూడముచ్చటగా ఉన్నా, కొయ్యచెక్కలు తియ్యగాగాని, మృదువుగా గాని ఉండవుకదా! ప్లాస్టిక్‌బొమ్మలే యివ్వండి. అవి చవకకూడా.

విదేశాల్లో క్రైస్తవులిచ్చిన ప్రాధాన్యత మానవులమధ్య పెంపొంద వలసిన ఆధ్యాత్మక సంబంధాల కివ్వరు. అందుకే వాళ్ళ సినీమాలన్నీ హత్యలతోనూ, కాల్పులతోనూ, గృహదహనాలతోనూ ఉంటాయి. వాళ్ళ పిల్లలకిచ్చే ఆటబొమ్మలు కూడా తుపాకులు, టాంకులు, సైనికులు, విమానాలు వంటివే కనిపిస్తున్నాయి. బహుశా అవి చాలా చిన్న దేశాలు కనుక అనునిత్య యుద్ధభయంవల్ల తమ జాతిని ఆత్మరక్షణోపాయాలకు అనుగుణంగా తయారు చేయటానికి యిలా చేస్తున్నారేమో తెలవదు. భారత దేశం చాలా పెద్దదేశం. మహర్షులు ఉద్భవించిన దేశం. ఆధ్యాత్మిక విలువల కిక్కడ ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఉంది. మానవుని వైఖరిలో ప్రసన్నతా భావానికి ప్రాముఖ్యత నివ్వాలి. అందుకే ఈ దేశంలో విదేశీబొమ్మల ముమ్మరం మొదట్లో ప్రారంభమయినా క్రమంగా తొలగిపోతోంది. పూర్వంలాగే బాలుణ్ణి ఉత్తమ పౌరుణ్ణిగానూ, బాలికను ఉత్తమ గృహిణిగానూ తీర్చిదిద్దే వైఖరిని పెంపొందించే ఆటలు, ఆటబొమ్మలు అవసరమని నేటివారు గ్రహిస్తున్నారు. అదేమంచిది.

దెయ్యాలబొమ్మలు, బుడతకీచులు, రాక్షసుల వంటి బొమ్మలు వికృతాకృతాలు. వీటికి ప్రాధాన్యత నిచ్చినట్లయితే పిల్లల సౌందర్య జిజ్ఞాస పక్కదారులు పడుతుంది.

అలాగే యితరుల్ని భయపెట్టటానికి పనికివచ్చే అట్టబొమ్మల్ని (Masks) పిల్లలకివ్వచ్చు వాళ్ళు పెద్దల్ని భయపెట్టటానికి వాడించవచ్చు. కాని, పిల్లల్ని భయపెట్టటానికి పెద్దలు వాడకూడదు. అంతకన్నా, కృష్ణుడు, రాముడు, యశోద, సీతవంటి పౌరాణిక పాత్రలకల బొమ్మల్ని వాడించటం, పూర్వం మన అమ్మమ్మలు చెప్పిన రామాయణ భారతాది కథల్నే పిల్లలకి చెప్పటం మంచిదని మా అభిప్రాయం.

తద్వారా బిడ్డ శీలాన్ని చిన్నతనంలోనే తీర్చిదిద్దిన వాళ్ళ మవుతాము.

యంత్ర తంత్రాలతో నడిచే బొమ్మల్ని కొనకండి. అవి ఖరీదెక్కువ. ఏ బొమ్మనయినా పాప చితకకొడుతుంది. అప్పుడు గాని దానికి సంతృప్తి ఉండదు. బొమ్మల్ని ఎక్కువగా కొనకండి అలా కొనటం డబ్బుదండగ. అన్ని బొమ్మలున్నా ఏ కొద్దివాటితోనో పాప ఆడుతోంది గాని అన్నిటితోనూ ఆడదు. "బొమ్మకావాలా? చాక్లెట్ కావాలా?" అని అడగండి! రెండవదే కావాలని పాప చెపుతోంది. కొద్దిబొమ్మలు చాలు. వాటితో ఆడుకోవటం, జాగ్రత్తగా పెట్టెలో పెట్టి దాచుకోవటం నేర్పండి. దానితో బిడ్డకు బాధ్యత వస్తుంది. తనవంటూ కొన్ని వస్తువులున్న అనుభూతి (అస్తిహక్కు) కలుగుతుంది.

బళ్లోకెళ్ళే పిల్లలు ఆడుకొంటూంటే వచ్చి చదువుకోమని కేకలేసే పెద్దలున్నారు. ఆటలవల్ల కాలం వృథాకావటం మంచిదికాదని వాళ్ళ అభిప్రాయం. అలాగే సంగీత సాహిత్యాది లలితకళల్లో పిల్లలు ప్రవేశాన్ని కూడా వీళ్ళు సహించరు. "గొప్ప డాక్టరో, ఇంజనీరో కావలసిన వాడివి తబలావాయిస్తూ కూర్చుంటావురా చవటా?" అని తిట్టే తండ్రులూ, "ఎందుకొచ్చిన ఆటలురా, బుద్ధిగా చదువుకోక!" అని మందలించే బామ్మలూ యింకా మన యిళ్ళల్లో ఉన్నారు.

'శరీరానికి బాగా వ్యాయామం కల్పించాలి; మనస్సుకు బాగా వ్యాయామం కల్పించాలి'—అదే మోక్షమని మన వేదాంతం చెపుతున్నది. ఈ రెండిటిలో ఏ ఒకటి లేకపోయినా సమగ్రమైన మోక్షం లేదని వశిష్ఠుడు సెలవిచ్చాడు. ఈ బామ్మలకు మోక్షదృక్పథం లేదని మనం అనుకోవచ్చు.

పద్దెనిమిదేళ్ళు వచ్చేదాకా ప్రతీ ఆడపిల్లా, పిల్లవాడు కనీసం రెండు గంటలయినా ఆడుకోవాలి. తొమ్మిదీ పదేళ్ళ పిల్లలు రద్దీరోడ్లమీద ఆడుకోకుండా దొడ్లో ఆడుకునేటట్లు చేయండి క్షేమం ప్రధానం కదా!

ఆటగాళ్ళు

మరీ చంటిపిల్లలకు తల్లీ తండ్రే సరియైనజోడి. వాళ్ళతోనే ఆడుకొంటారు. తోటివాళ్ళతో ఆడుకోరు.

అయిదారేళ్ళ నుంచీ సమవయసు పిల్లలతో ఆడుకోవటం నేర్చుకుంటారు. కొంచెం పెద్దవాళ్ళయినా, కొంచెం చిన్నవాళ్ళయినా ఫరవాలేదు.

వీళ్ళందరూ చిన్న చిన్న ముఠాలు కడతారు. ఈ ముఠాలమధ్య తగువులూ, పోరాటాలు ఉంటాయి. వీటిని తలిదండ్రులు భరించటం కష్టం కావచ్చు అంతమాత్రాన విసుక్కోకూడదు. సమాజంలో పదిమందితోనూ కలిసి ఎలా బ్రతకాలో పిల్లలకు చెప్పుకోవాలి. ఇప్పుడే పిల్లల్లో త్యాగం ఏర్పడవలసిన సమయం.

మీ బిడ్డ ఫలానా కుర్రవాడితో స్నేహం చేయటం మీకు యిష్టం ఉండదు ఆ కుర్రవాడి వినయం, శుభ్రత, మర్యాద మీకు నచ్చకపోవచ్చు. అంతమాత్రాన ఆ కుర్రవాడితో ఆడవద్దని మీ బాబును గదమకండి. ఆ కుర్రవాడిలో ఏ ఆకర్షణ ఉందో మీ బాబుకు తెలుసు. అది ఆకర్షించినంత కాలం కలిసి ఉంటాడు. ఎప్పుడో వాడికే వికర్షణ కలగటమో, లేక మరో గొప్ప ఆకర్షణవైపు అతను మళ్ళటమో జరుగుతుంది. ఇతర పిల్లలపై ఆధిపత్యం చేయటం కొందరు పిల్లలకు సహజం. ఈ రకమయిన సామాజిక ఆధిపత్యం పెద్దలకు దుస్సహం కావచ్చుగాని అంతమాత్రాన ఆ పిల్లల తాలూకు తలిదండ్రులతో యుద్ధానికి దిగటం మంచిపని కాదు. అది కూడా పిల్లచేష్టే అవుతుంది.

పిల్లలతో తలిదండ్రులు రోజూ కొంతసేపు ఆడుకోవటం అవసరం. వాళ్ళముందు మీ ప్రజ్ఞ చూపించవద్దు. వాళ్ళల్లో ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందటానికి మీరే కొంత తగ్గాలి. అంటే ఆటల్లో ఎక్కువసార్లు మీరు ఓడిపోతూ ఉండాలి అస్తమానూ ఓడిపోయే పిల్లలు ఆటలకు దూరంగా ఉంటారు. అది వాళ్ళ ఏకాంత జీవితానికి పూర్తిగా తలిదండ్రులపైనే ఆధారపడే దౌర్బల్యానికి దారితీస్తుంది. పూర్తిగా తల్లినో, తండ్రినో అంటిపెట్టుకు బ్రతికే పిల్లలకు వ్యక్తిత్వం పెరగదు. అది పెరగటంకోసమే తలిదండ్రులు దోహదం చేయాలి.

16

బళ్ళో వేస్తే

పిల్లల్ని బళ్ళోకి పంపటం అవసరం. అక్షరజ్ఞానం, భాషాజ్ఞానం, జ్ఞానం క్రమక్రమంగా పెంపొందటానికి పాఠశాలలు దోహదం చేస్తాయి. హిస్టరీ, జాగ్రఫీ, సైన్సు చదువుకున్న లోకజ్ఞానం కలుగుతుంది. అంతటితో సరిపోదు. ఈ రకం చదువునీ ఆధ్యాత్మిక సంపదనూ పెంపొందింప జేసే చదువుకీ చాలా తేడా వుంది. యమ నయమాదుల్ని పిల్లలకే నేర్పాలి. మొక్కై వంగనప్పుడు మ్రానయ్యాక వంగదు. నీతిశతకాలు, సుభాషితాలు ఈ వయసులోనే వల్లెవేయాలి. మధ్యాహ్నం ఏ రెండు గంటలకో బడి ప్రారంభించి, నాలుగు గంటల నుండి ఆరు గంటలదాకా ఆటల్ని కంపల్సరీ చెయ్యాలి. ఆటలకు వీలులేనిచోట డ్రిల్లుక్లాసులు పెట్టాలి.

కేవలం చదువుకోసమే స్కూలుకాదు. సాంఘిక జీవితానికది ప్రథమ సోపానం. జీవితంలోకి ప్రవేశించాక మనం చదివిన చదువంతా ఉపయోగ పడదు. నిరర్థకమయిన చదువు చదివామన్న బాధ కలుగుతుంది. కనుక ఐశ్వర్యానికీ, ఆత్మశాంతికీ, శరీరదారుఢ్యానికీ పనికివచ్చే చదువు చదివిస్తే చాలు. పదవ తరగతి వరకూ అలా చదివించి, అక్కణ్ణుంచి స్పెషలైజేషన్ చేయించాలి. యం. ఏ; యం. యస్సీ; యం. బి. బి. యస్; బి. ఇ. మున్నగు చదువులు స్కూలుపైనలు పూర్తికాగానే ప్రారంభించటం అవసరం. లేనట్లయితే మాతృభాషలో విద్యకు అర్థంలేదు.

ఏ స్కూలు మంచిది ?

ఏ స్కూలులో పరీక్షాఫలితాలు బాగున్నాయో ఆ స్కూలులో చేర్పిస్తే మంచిదని భావించకండి! ఈ రోజుల్లో మేష్టర్లు కూడా నిజాయితీగా లేరు. ఏ స్కూలులో ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులచేత గౌరవింప బడుతున్నారో

ఆ స్కూలులో చేర్పించండి. అలాగే ఏ స్కూలులో చదువుకున్న విద్యార్థులు ఈనాడు గొప్ప గొప్ప పదవుల్లోనూ, దేశవిఖ్యాతులయిన పురుషులుగానూ ఉంటున్నారో ఆ స్కూలులో చదివించండి. తమ విద్యార్థులు ఉన్నత స్థానాల్లోకి వెళ్ళేందుకు ఆ ఉపాధ్యాయులు దోహదం చేశారని అర్థం ఆ గొప్ప పదవుల్లో ఉన్నవాళ్ళు ఈ సత్యాన్ని అంగీకరించాలి. మేష్టర్లు చెప్పుకొంటే చాలదు.

విద్యార్థికి వినయం, మర్యాద, లోకజ్ఞానం, ఆటపాటలు, లలితకళోపాసన ఏస్కూలులో లభిస్తాయో, ఏస్కూలులో తగినంత ఆటస్థలం ఉంటుందో అక్కడ మీబిడ్డను చేర్పించండి.

ఎన్నవ ఏట మంచిది ?

మూడేళ్ళునిండిన పిల్లని దగ్గరలో నర్సరీ స్కూలుకు పంపితే తప్పులేదు, అక్కడ ఆటలూ, పాటలూ, వేడుకలూతప్ప పలకలూ, పలకపుల్లలూ ఉండనక్కరలేదు, సరదాగా నలుగురితోటీ మసలటానికీ, తలిదండ్రులకు దూరంగా కొద్ది గంటలయినా నిలవరించి నిలబడటానికి, తోటివాళ్ళతో ఆడుకోవటానికి ఈ శిక్షణ సరిపోతుంది. మీ బిడ్డ ఇంట్లోగాని, పొరుగింటి పిల్లలతోగాని ఆడుకోవటం నేర్చుకొంటే వేరే నర్సరీ స్కూలుకు పనికట్టుకు పంపటం అవసరంలేదు. అయిదేళ్ళు నిండేదాకా ఆగటమే మంచిది. అప్పుడు ఏ తాతబడిలోనో చేర్పించవచ్చు. ఏ బడిఅయినా యింటికి దగ్గరలో ఉన్నదే మంచిది.

మార్కులు సరిగా రాకుంటే....

మీ బిడ్డకు మార్కులు సరిగా రాకపోతే నెత్తీ నోరూ మొత్తుకోకండి. బడినీ, బడిపంతుళ్ళనీ తిట్టిపోయకండి. దానికి చాలా కారణాలుంటాయి. అతని వయస్సువేరు. అతనిబుద్ధి వయస్సువేరు; తగిన బుద్ధి పరిపక్వత

రాకుండానే స్కూలులో వేశామో! ఆ తరగతి అతనిబుద్ధికి మరీ పెద్దదేమో! అతనితోటి పిల్లలు అతనికన్నా పెద్దవాళ్ళేమో! అనారోగ్యంవల్ల సరిగాచదవ లేకపోతున్నాడో! 4-7 ఏళ్ళమధ్య పిల్లలకు ఎక్కువగా అనారోగ్యంఉండ టం సహజం.

తోటిపిల్లలు భయపెడుతున్నారో ! బోర్డుమీద అక్షరాలు సరిగా కన బడటంలేదో ! సరిగా పాఠం వినబడటంలేదేమో ! డాక్టరుచే వైద్యపరీక్ష చేయించి, ఉపాధ్యాయిణ్ణి కలుసుకొని ఆయన అభిప్రాయంకూడా తెలుసు కోవాలి.

కుర్రవాడు బడిలో సరిగా చదవకపోవటానికి గృహవాతావరణం కూడా కారణంకావచ్చు. ఇంట్లో అమ్మనాన్న కొట్లాడుకు చస్తూఉంటే బళ్లోకి వెళ్ళినా పిల్లలకు మనశ్శాంతి ఉండదు. అలాగే అతని వెనకనే మరోఏడాదికి మరోబిడ్డ పుడితే తల్లిదండ్రుల ఉపేక్షకు లోనయి, ఈ కుర్ర వాడు దిక్కుమాలినవాడిలా అయిపోతాడు. కస్సుబుస్సుమనే తలిదండ్రుల నిరాదరణే అతన్ని ఒంటరిగాణ్ణి చేసివేస్తుంది. అలాగే టీచర్లకు కూడా రాగాను రాగాలుంటాయి. అతనంటే యిష్టపడని టీచరుదగ్గర చదువురాదు. అభిమా నించే ఉపాధ్యాయిడి దగ్గర చురుకుతనంతో ఉరకలువేస్తాడు. అతనంత వాడు లేడనిపిస్తాడు. ఉపాధ్యాయుని దోషం ఉందని మీకనిపిస్తే, వేరేబడిలో చేర్పించండి.

మీ పిల్లవాడిని చరచరాపైకి పంపటంకోసం తప్పువయసు చెప్ప కండి. అలాగే మీ పిల్లవాడు ఎంత తెలివైన వాడయినా, చదువుల సరస్వతి అయినా డబుల్ ప్రమోషన్ కోసం ప్రయత్నించకండి. దీనివల్ల పెద్దక్లాసులో మిగతా అందరికన్నా మీవాడు చిన్నవాడయిపోయి, మిగతావాళ్ళతో సర్దుకో లేడు. ఆరేళ్ళకుర్రవాడికన్నా అయిదేళ్ళ కుర్రవాడికి బుద్ధి పరిపక్వత చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. కనుక అక్కడ వెనకపడే ప్రమాదం ఉంది. ఒక

క్లాసులో మెరికలా ఉన్నాడని చెప్పి డబుల్ ప్రమోషన్ చేస్తే ఆ క్లాసులో పూర్తిగా వెనకబడిపోవచ్చు. కనీసం స్థాయికి రావాలంటే అతనికి మానసిక శ్రమ ఎక్కువై పోవచ్చు. తాను అసమర్థుణ్ణ భావం ప్రబలవచ్చు. ఇది ఆత్మన్యూనతకు దారితీస్తుంది. సింహాలలో గాడిదలా ఉండటంకన్నా గాడిదలమధ్య సింహంలా ఉండటం మంచిది.

బోర్డింగ్ స్కూల్స్

మీరు ఆర్మీలో ఉన్నా, ఇతర రాష్ట్రాలలో ఉన్నా, విదేశాలలో ఉన్నా, బదిలీలు ఏటేటా జరిగే కేంద్రప్రభుత్వపు ఉద్యోగాల్లో ఉన్నా మీ పిల్లల్ని బోర్డింగ్ స్కూళ్ళల్లోనే చేర్పించండి. ఇంట్లో ఆలుమగలు కొట్లాటలు ఎక్కువగా ఉన్నా పిల్లల్ని బోర్డింగు స్కూళ్ళల్లోనే ఉంచండి.

అంతేకాని అవేవీ లేనప్పుడు వద్దు. మీపిల్లల్ని మీ యింట్లోనే వుంచుకొని చదివించుకోండి.

బోర్డింగు స్కూళ్ళల్లోనే చదివించాలనుకుంటే మీ బిడ్డకు కనీసం 10-11 ఏళ్ళు రావాలి. అంతవరకూ మీనుంచి లంభించే వెచ్చదనం, ఆప్యాయత అవసరం. పదేళ్ళు రావటంతో చాలామంది పిల్లలు స్వతంత్రులై పోతారు. వాళ్లు పరాయిచోట్ల సర్దుకుపోగలరు.

బడికి పోనంటే

కొంతమంది పిల్లలు బడికిపోవటం ప్రారంభించగానే బల్లోకి వెళ్ళటానికి యిష్టపడరు. బడిదగ్గర దిగబెట్టగానే ఏడవటం ప్రారంభిస్తారు. ఇలా బడిని ఎగ్గొట్టేయటం పిల్లలందరికీ ఒకే వయస్సులో వస్తుందనికాదు. చిన్నప్పుడు బాగా బళ్లోకెళ్ళి బి. ఏ. లో బడిని ఎగ్గొట్టేవాళ్లులేరా ?

ఇతర పిల్లలతో మీ పిల్లలు కలిసిపోవటాన్నిబట్టి బడి అంటే ఇష్టపడటమో, అయిష్ట పడటమో జరుగుతుంటుంది. కొత్తవాళ్ళ దగ్గర భయం

లేని పిల్లలు బడికి ఎగ్గొట్టరు. అలాగే యితర పిల్లలతో కలిసి ఆడే పిల్లలు బడి అంటే భయపడరు. ఆలాకాక తల్లిదండ్రుల్ని తప్ప మరెవ్వరినీ ఎరుగని పిల్లలు, ఆడుకోవటానికి తల్లి తప్ప మరే పిల్లలూలేని పిల్లలూ బడిలోకి వెళ్ళటానికి యిష్టపడరు. అక్కడ అమ్మ ఉండదుగా ఆడుకోటానికి ! అందుకే ఏడుస్తారు.

ఏ యింట్లోనైనా తొలిబిడ్డ బళ్ళోకి వెళ్ళటానికి తిరస్కరిస్తుంది. అలాంటప్పుడు బలాత్కరించకూడదు. దానివల్ల స్కూలంటే శాశ్వతద్వేషం ఏర్పడుతుంది. బిడ్డలో కలిసి రెండురోజులపాటు మీరుకూడాబడికివెళ్ళండి. దానితో మీరుమాయంకారనీ,బడివదిలేసరికి మీరువస్తారనీ ఆబిడ్డకు అర్థమవుతుంది. ముందుగా నర్సరీస్కూలులో ఒకగంటసేపు వొదలండి. కొన్నాళ్ళు పోయాకరెండుగంటలు వొదలండి. ఆ కొత్త వాతావరణానికి బాబు ఎడ్జస్టు కాగానే మీ రింక స్కూలికివెళ్ళటం మానెయ్యొచ్చు.

తలితండ్రుల బాధ్యత

తలితండ్రులు బిడ్డగురించి తగుశ్రద్ధతీసుకోవాలి. అంతేగాని పిచ్చెక్కిపోకూడదు. స్కూలు విషయాలు అడిగి తెలుసుకొంటూవుండాలి. చదువు గురించీ, పరీక్షఫలితాలగురించీ తగుమాత్రం ఆసక్తిచూపాలి. వాళ్ళ స్నేహితులగురించి వాకబుచెయ్యాలి. అన్నిదేశాల్లోనూ (మనదేశంలోతప్ప) నెలకొక సారయినా విద్యార్థుల తలితండ్రులు ఉపాధ్యాయులు సమావేశమయి సమస్యల్ని చర్చించటం జరుగుతుంది. ఆ సమావేశాల్లో విద్యార్థిమంచిచెడ్డలన్నీ చర్చకువస్తాయి. ఆ రకం మీటింగులు ఏర్పాటుచేయమనిఅడగాలి. మధ్య మధ్య మీ బిడ్డ మంచి చెడ్డలు మీరే వెళ్ళి ఉపాధ్యాయుల్ని అడిగి తెలుసుకోవాలి.

మనదేశంలో తలిదండ్రుల స్థితి చాలా అర్థానంగావుంది. తమ పిల్లలేమి చదువుతున్నారో చాలామంది తలిదండ్రులకుతెలియదు. అంతకన్నా దురదృష్టంలేదు.

పరీక్షలు

మనజాతిని-ముఖ్యంగా యువతరాన్ని నరాలదుర్బలులుగా చేసివేస్తున్నవి పరీక్షలే, వైద్యం ఇంజెనీరింగ్, ఆర్కిటెక్చర్, ఎలక్ట్రానిక్స్‌వంటి సబ్జెక్టులలోకి ప్రవేశం పొందాలంటే పరీక్షల్లో చాలా ఎక్కువమార్కులు సంపాదించాలి. వాటికి తోడు ప్రవేశపరీక్షలు కొన్ని-అవన్నీ ఉత్తమశ్రేణిలో అధిగమిస్తే గాని పిల్లలకు భవితవ్యం కాని రోజులు వచ్చాయి. కనుక 10 నుంచి 20వ ఏడు వెళ్ళేదాకా పిల్లలంతా నిత్యమూ భయాందోళణలలోనే గడపవలసి వస్తోంది. దానితో వారి శరీరారోగ్యాలు బాగా చెడిపోతున్నాయి. కంటికీ కాంతికీ పడక కళ్ళజబ్బులొస్తున్నాయి. నానాటికీ Fear Psychosis పెరిగి పోతోంది. వ్యక్తిత్వసమస్యలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి. టైఫాయిడ్ జ్వరంతో ఉన్నపిల్లల్నికూడా పరీక్షల్లో కూర్చోపెట్టే మూర్ఖత్వం తలిదండ్రుల్లో కనిపిస్తోంది. ఏమంత కొంపమునిగిపోయిందని? బిడ్డకంటే బిడ్డ చదువు ముఖ్యమా? అనారోగ్యకారణంగా పరీక్షకు హాజరుకాలేని వారికోసం విద్యాధికారులు మరోసారి పరీక్షపెడతారని తెలియకనా?

హాజరు

పిల్లలు తప్పనిసరిగా బడికి హాజరవుతూవుండాలి. ఇంటికిచుట్టాలు వచ్చినప్పుడు, ఇంటిపనులున్నప్పుడు, బారాసాలో, పెళ్ళో అని వంకపెట్టి బడి మాన్పించటం మంచిపనికాదు. రాత్రిపెళ్ళయితే పగలు బడిమానఖర్లేదుకదా! పొరుగూళ్ళో పెళ్ళికని బడిమానటం కన్నా పెళ్ళికితీసికెళ్ళడం మానటమే మంచిది.

ఏది ఏమైనా పూర్తిగా తప్పనిసరయినప్పుడు సాధ్యమైనంత తక్కువ సెలవు పెట్టించటమే అవసరం. దగ్గు, రొంప, తలనొప్పి వంటి చిన్న చిన్న రోగాలకు సెలవుపెట్టనవసరంలేదు. బడికి పంపటమే మంచిది.

17

సెక్సు ఎడ్యుకేషన్

వేదకాలం నుంచీ భారతదేశంలోని అన్ని గురుకులాలలోనూ ఇంగ్లీషు వారు పరిపాలనకొచ్చేదాకా వారు కామశాస్త్రాధ్యయనం ఉండేది. దాంపత్య సంబంధాన్ని నీచంగా గాక పవిత్రభావంతో భారతీయులు చూసేవారు కనుకనే వారి దేవాలయాలన్నిటా బూతుబొమ్మ లున్నాయి. కామాన్ని వ్యక్తిగతంగాను. అనాది కమ్యూనిస్టు వ్యవస్థలో ఉన్నట్లు సామాజికంగాను అనుభవైకవేద్యంగా భారతీయులు భావించినట్లు ఈ బొమ్మల్నిబట్టి తెలుస్తుంది.

ఇంగ్లీషు చట్టాలు, ఇంగ్లీషు సంస్కృతి భారతీయ విజ్ఞానాన్ని, సంస్కృతినీ సమాధిచేశాయి వాటితోబాటే ఈ కామశాస్త్రాధ్యయనం కూడా నశించిపోయింది. ధర్మ, అర్థ, కామ, మోక్షాలకు సంబంధించిన వేద విజ్ఞానంకూడా మనకు నశించిపోయింది.

ఈ నాటి స్త్రీలు, నడుముదాకానే బట్టచుట్టుకునే వారినుంచి, బురఖా ముసుగుల్లో దాగుకొనేవారిదాకా మన సమాజంలో ఉన్నారు. ఎవరిపద్ధతి వారిదని ఈవిషయంలో సరిపెట్టుకుంటున్నాం Bare breathed woman ని చూసి (Indecent exposure) అని న్యూసెన్సు కేసుపెట్టడంలేదు. మానవశరీరంలో సిగ్గుపడవలసిన భాగాలేవీలేవని గ్రహించి మనదారిన మనం పోతున్నాం.

సెక్సు రహస్యమైనదనీ, వ్యక్తిగతమయినదనీ, బహిరంగంగా చర్చించకూడనిదనీ చాలామంది అభిప్రాయం. అయితే పిల్లల మానసిక ఆరోగ్యం కోసం జీవితసత్యాలను యథాతథంగా చెప్పివేయటం మంచిదని మా అభిప్రాయం. అదయినా ఆ బిడ్డకు సందేహం కలిగినంత తాను ప్రశ్నిస్తేనే.

2 - 4 ఏళ్ళ మధ్య

ఈ వయసులో పిల్లలు అస్తమానూ తమ జననాంగాలను వెల్లడి చేయటం, నలపటం వంటివిచేస్తారు. గాభరాపడిపోకండి. అవి కేవలం మూత్రవిసర్జకాంగాలుగానే ఆ పిల్లలదృష్టిలో ఉంటాయి. ఒకవేళ ఏ గడుసు కుర్రాడయినా తనకున్నట్లు అంగం తన చెల్లెకి లేదేమని అడిగితే గాభరా పడిపోకుండా ఆడవాళ్ళకీ, మగవాళ్ళకీ అదే తేడా అని చెప్పండి.

పిల్లలెక్కడ నుంచి పుడతారని కుర్రవాడడిగితే నాలుగేళ్ళకుర్రాడికి, పధ్నాలుగేళ్ళ కుర్రవాడికీ మనం చెప్పే జవాబులో చాలా వ్యత్యాసం ఉంటుంది. కావచ్చుగాక ! అయినా నిజమే చెప్పండి. అంతేగాని నాలుగేళ్ళ వాడికి బేబీని ఆసుపత్రినుంచి అమ్మ తెచ్చిందని అబద్ధం చెప్పకండి. పిల్లలు అమ్మ పొట్టలో పెరుగుతారని చెప్పండి. అన్నం వేసేపొట్టకీ బేబి పెరిగే పొట్టకీ తేడా ఆకుర్రావాడికి తెలియాలి. అంతమాత్రన కామశాస్త్ర మంతా ఆ కుర్రావాడికి నూరిపోయాలని మా అభిప్రాయం కాదు. వాడి కుతుహలం తీరేటట్లు చెపితేచాలు. పువ్వుల్లో పరాగసంపర్కంతో పోల్చి గర్భధారణక్రమాన్ని వివరించాలని కొందరి అభిప్రాయం. అదంతా అనవసరమని మేమంటున్నాము. బిడ్డల పుట్టుపూర్వోత్తరాలన్నీ చెప్పవలసిన పనిలేదు. పెంపుడుజంతువులు ఇంట్లో ఉంచేచాలు. అవే స్థూలంగా ఒక అవగాహన కలిగిస్తాయి.

ఒక్కొక్కడు అడిగిన ప్రశ్నే ఒకటికి రెండుసార్లు అడుగుతాడు. అంతమాత్రాన వాడికి మదపిచ్చి ఎక్కిందా అనుకోవద్దు. మీరు యింతకు ముందుచెప్పిన విషయం సరిగా అవగాహన కాకగాని, మరచిపోయిగాని మళ్ళీ అడగవచ్చు. మీ జవాబు వాడికి తృప్తికరంగా ఉంటే, ఇంకొకసారి మరికొన్ని ప్రశ్నలడుగుతాడు.

మూడేళ్లు వచ్చేసరికే ఏ బిడ్డయినా తాను మగపిల్లవాడిననీ, లేదా ఆడపిల్లననీ గ్రహించటం జరుగుతుంది. బట్టలు లేకుండా ఉన్న చెల్లెల్నిగాని ఈ కుర్రవాడు చూస్తే, తన చెల్లికి లేనిదేదో అదనంగా తనకున్నదని గ్రహిస్తాడు. అలాగే ఆడపిల్ల నగ్నంగా మగపిల్లవాణ్ణి చూస్తే తనకు లేని దేదో అదనంగా వాడికొకటి ఉన్నదని గ్రహిస్తుంది. ఈ తేడాలే ఆ చిన్న మనసుల్లో అహంకారాన్నీ, అవమానాన్నీ కలిగిస్తాయి. అప్పట్నుంచీ పిల్లలు తమ తల్లి దండ్రుల అంగాలను చూడటానికి ప్రయత్నిస్తారు. బాబు పెద్ద వాడయితే నాన్న అవుతాడనీ, పాప ఎదిగి పెద్దదయితే అమ్మ అవుతుందనీ ఆ పిల్లలకు చెపితే అర్థమవుతుంది.

రెండుమూడేళ్ళ పిల్లల దృష్టిలో నోరూ, ముక్కూ ఎంతో జన నాంగాలుకూడా అంతే. అవేమిటో పట్టుకుచూస్తారు. సాగదీసుకొంటారు. అది చూసి పెద్దవాళ్ళు కంగారుపడిపోకూడదు వాళ్ళని భయపెట్టటంగాని, నవ్వటంగాని, చేతులు తీయమనిచెప్పి చిన్నగా కొట్టటంగాని మంచిపనికాదు. "కోసేస్తాం జాగ్రత్త !" అని హెచ్చరించేవాళ్లు కూడా ఉన్నారు. మగ పిల్లడి "బెల్లాన్ని" షణికి పుచ్చుకుని ముద్దుపెట్టుకునే ఆడవాళ్ళుకూడా ఉన్నారు. మొదటిదానివల్ల ఆ పిల్లవాడికి జననాంగభయమూ, ఆ రెండవ దానివల్ల దర్పమూ కలిగే అవకాశాలున్నాయి. ఏది ఏమయినా తమ తమ జననాంగాలు అసహ్యించుకోదగ్గ వస్తువులన్న పిల్లలకు కలగకూడదు.

కుతూహలం

బిడ్డ పెరుగుతున్నకొద్దీ కుతూహలం పెరుగుతుంది. బేబీ అమ్మ కడుపులో పెరిగే మాటనిజమే ! పైకి ఎలావస్తుంది ? ఈ ప్రశ్న చాలా తెలివైనదే కనుక అమ్మ తొడలమధ్య చిన్నద్వారం ఉందనీ, అందు లోంచి బయటకు వస్తుందనీ చెప్పండి. ఆ ద్వారం ఎలా ఉంటుందో

చూపించమని బేబీ అడగవచ్చు. చూపించవద్దు. ఒకసారి చూపిస్తే అస్తమానూ చూడాలని కోరవచ్చు. అందుకే మళ్ళీ మొదటి జవాబే చెప్పండి.

"అమ్మకి పాలు (స్తనాలు) ఎందుకున్నాయి ?" కప్పులోపాలు త్రాగటం నేర్చుకునేదాకా పాపాయికి పాలివ్వటానికని చెప్పండి.

ఇలాగే ఎన్నెన్నో ప్రశ్నలడుగుతారు. అన్నిటికీ మంచిగా, ధైర్యంగా ఏమాత్రం తొందరపాటూ లేకుండా నిజం చెప్పండి.

మీ బిడ్డ మిమ్మల్ని ఈ రకం ప్రశ్నలడగకపోతే ఏదో లోపం ఉందన్నమాట ! మీ బిడ్డలో తాత్వికచింతన పెరగటం లేదో లేక మీరంటే నమ్మకం లేక అడగటం లేదో ! పిల్లలకు లైంగికవిజ్ఞానాన్నివ్వవలసింది తలిదండ్రులే. కూతురికి తల్లీ, కొడుక్కి తండ్రీ ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులు.

ఇక మీపిల్లలు కౌమారంలోకి ప్రవేశించగానే, అనగా 13-14 ఏళ్ళ వయసులో మీ అమ్మాయికి బహిష్టు గురించీ, మీ అబ్బాయికి స్వప్న స్ఖలనాల గురించీ వివరంగా చెప్పాలి. శీలం ప్రాముఖ్యాన్నీ, బ్రహ్మచర్య నియమాలనూ తెలియజెప్పాలి. కలల్లో వీర్యం పడిపోతున్నంతమాత్రాన ఏమీ ఆపదనీ, వీర్యం తరిగే వస్తువుకాదుగనుక బెంగపెట్టుకోవద్దనీ వాడికి చెప్పండి. పిండం కాని ప్రతీ అండమూ విచ్ఛిన్నమై బహిష్టులో పోతుందని మీ ఆడబిడ్డకు చెప్పండి.

హస్తప్రయోగం

పద్నాలుగేళ్ళు వచ్చిన మగపిల్లలు హస్తప్రయోగంద్వారా తగు యింద్రియాన్ని పోగొట్టుకుంటారు. దానివల్ల పిల్లలు బలహీనులయిపోతారు. బ్రహ్మచర్యంతోబాటు శరీర వ్యాయామంచేసి, హస్తప్రయోగం మానేస్తే

పిల్లలు బలాఢ్యులవుతారని చెప్పండి. సకాలంలో (పద్దెనిమిదేళ్ళు నిండకుండా) వాళ్ళకి పెళ్ళిచేయండి. ఆకలి దహించేవాడు, కామాతురుడు వివేక శూన్యులవుతారని గ్రహించండి. ఆడపిల్లలు తొడతో తొడను రాసుకుని భావ ప్రాప్తి పొందుతారు. అందుకే కామాతురులయిన ఆడపిల్లలుండేగదిలో తల్లి, మగపిల్లలుండే గదిలో తండ్రీ పడుకోవటం మంచిది.

ప్రతి రోజూ సాయంత్రం ఈ పిల్లలు ఎంతబాగా ఆడితే ఈ వ్యసనానికి అంతదూరంగా జరుగుతారు. కనుక ఆటపాటల్లోనూ, చదువులోనూ వారు నిమగ్నమయ్యేటట్లు చూడండి.

18

అమ్మ ఉద్యోగం

బళ్లోకెళ్ళటం నేర్చేదాకా ఏ బిడ్డనయినా అమ్మఒడికన్నా మనసుకు నచ్చిన వస్తువులేదు. బళ్ళోకెళ్ళే పిల్లలుకూడా యింటికిరాగానే అమ్మముఖం చూడకుండా ఉండలేరు. అమ్మముఖంచూడగానే వాళ్ళముఖం వికసిస్తుంది, తల్లిదగ్గర కాస్సేపు గారం చేస్తేగాని వాళ్ళబడి కష్టాలన్నీ గట్టెక్కవు. వాళ్ళ హోంవర్కు చేసుకోవాలంటే అమ్మసాయం కావాలి.

యిటు వంటా వార్పూ చూడాలి; అటు అయ్యగారి అవసరాలనూ, ముద్దుముచ్చట్లనూ తీర్చాలి. ఇటు పిల్లల పెంపకపు బాధ్యతనూ స్వీకరించాలి. అంటే వాళ్ళతో నిత్యమూ కబుర్లు చెపుతూ లాలిస్తూ, ఉండాలి. వాళ్ళ వేధిస్తే కూడా విసుక్కోకూడదు. ఇల్లాలిజీవితం ఇంటికీ, ఇంటిమనుషులకీ అంకితమై పోయినందువల్ల వాళ్ళ ఉద్యోగబాధ్యతల్నికూడా తీసుకోకూడదు. తీసుకుంటే మిగిలినవన్నీ త్యాగంచేయవలసి వస్తుంది. అప్పుడామె ఇల్లాలవుతుందా?

స్త్రీల అజ్ఞానమే వాళ్ళని వంటింటి కుందేళ్ళుగా మార్చింది. స్త్రీల విజ్ఞానమే వాళ్ళని యింటిపట్టున లేకుండాచేసింది. ఆర్థికావసరాలవల్ల, కొంతమంది స్త్రీలు ఉద్యోగంచేయవలసివస్తోంది. ఆమె ఉద్యోగంచేస్తేనేగాని భర్త సంపాదనతో ఇల్లుగడవనిస్థితివస్తే యిల్లాలు ఉద్యోగంచేయక తప్పుతుందా?

బాగాచదువుకున్న స్త్రీలున్నారు: డాక్టర్లు; ఇంజనీర్లు పోస్టుగ్రాడ్యుయేట్లు, బాగాసంపన్నురాళ్ళైఅయినా మేధాసంతృప్తి కోసం వాళ్ళ ఉద్యోగం చేయవలసివస్తోంది. వాళ్ళ ఇళ్ళల్లో ఇమడలేరు. ఇమిడే మనస్తత్వంగల వాళ్ళ ఉద్యోగాలు చెయ్యనూలేరు.

చిన్న చిన్న ఉద్యోగాలకోసం యిల్లూ యిల్లువిడిచి ఉద్యోగంచేయటం మంచిపనికాదు. అయిదువందల రూపాయల జీతంకోసం బిడ్డని ఆయాకు వదిలి ఏమిబావుకున్నట్లు ? రూ 50లు దాసీదానికి. రూ 150లు ఆయాకు, రూ 50లు ప్రయాణంఖర్చులకు. రూ 200లు అయాభోజనానికీ, రూ 50లు ప్రయివేటు టీచర్‌కీ యిస్తుందామె. ఆమెకి ఆయాసంతప్ప ఏమి మిగిలింది? భర్తతగినంత సంపాదిస్తున్నప్పుడు ఆమెకెందుకీ ఉద్యోగం?

ఉద్యోగంచేసే ఆడవాళ్ళుకూడా తమబిడ్డకు కనీసం మూడవఏడు నిండేదాకా అయినా ఇంటిపట్టున వుండాలి. బిడ్డ పెరుగుదలకీ, అభివృద్ధికీ మొదటిమూడేళ్ళు నువ్వుచేసిన సేవ తక్కువదికాదు. దాని ప్రతిఫలం నీకు వదిరెట్లు ముట్టకపోదు.

బాగా చదువుకున్న ఆడవాళ్ళకి మెంటల్ అన్‌రెస్టుఎక్కువ ఇంట్లో ఉండలేరు. పిల్లలతో సరిపెట్టుకోలేరు. దానివల్ల వారిగొప్పతనమేదో వృథా అయిపోతోందని బాధపడతారు. ఈ మనస్తత్వం స్త్రీలకొస్తుందని తెలిసే పూర్వం వాళ్ళు స్త్రీలకు చదువు అవసరంలేదన్నారు. ఇంటి వ్యవహారాలు చూచుకునేపాటి చదువుంటే చాలునన్నారు.

కాలంమారింది. ఆడవాళ్ళు కూడా మగవాళ్ళ విద్యల్లో పోటీ పడుతున్నారు. అందరూ మగపనికే ఎగపడితే పిల్లల పెంపకపు బాధ్యత ఎవరు వహించేటట్టు?

ఇండియాలో సంప్రదాయికంగా ఆడవాళ్ళు యింట్లోనేఉంటూ, ఇంటి పనులుచేసుకునేవారు. పిల్లల్ని పెంచేవారు. వాళ్ళసహనంగొప్పది. పాటక జనం పొట్టకూటి కోసం పొలంపనులు చేసుకున్నా పిల్లలగురించి అన్నీ జాగ్రత్తలూ తీసుకుంటారు.

పరిస్థితులు సానుకూలంగా లేక ఆడవాళ్ళు కూడా ఉద్యోగం చేయవలసిన సమయాల్లో తమ పిల్లల్ని పనిమనుషులమీద వదలటానికి బదులు

అవగాహన, ఓర్పుగల దగ్గర బంధువులకు అప్పగించటం మంచిది. సమిష్టి కుటుంబాలలో ఇది సమస్యకాదు. అమ్మమ్మలూ, నాయినమ్మలూ ఈ బాధ్యత వహిస్తారు.

అలాంటి వాళ్ళెవరూ లేనప్పుడు మీ పిల్లల్ని మంచి ఆయాకి అప్ప గించండి. ఇంటిపనులు చేయటంలోనూ, బట్టలుతకటంలోనూ సహాకరించి నట్లే సదవగాహనతో మీ బిడ్డను జాగ్రత్తగా చూసుకొంటుంది. ఆ మనిషి కొన్నేళ్ళపాటు మీదగ్గరే బిడ్డను చూచుకొంటూ ఉండాలి. బిడ్డకు ఆ మనిషి దగ్గర చనువురావాలి. ఆయాలు మారిపోతుంటే బిడ్డమనసు చెల్లా చెద రవుతుంది.

మగపిల్లవాడిని మాత్రం పెట్టుకోకండి. ముఖ్యంగా ఆడపిల్లల్ని ఎత్తుకోటానికి వాడు పనికిరాడు. చిన్నపిల్లల్ని మగవాళ్ళు "చెఱచిన" సంఘటన లెన్నోఉన్నాయి. మగపిల్లల్ని చెఱచిన సంఘటనలుకూడా ఉన్నాయి. ఆయాలతో ఆ సమస్యరాదు. ఆయాకు మంచి అలవాట్లుండాలి. మీ బిడ్డని పరిశుభ్రంగా ఉంచాలి

అప్పుడప్పుడు భార్యాభర్తల్లో ఎవరో ఒకరు అనుకోని టైములో యింటికొస్తూ ఉండాలి. దానివల్ల బిడ్డకు ఉల్లాసం పెరుగుతుంది. ఆయాకు భయభక్తులుంటాయి అలా వీలులేకపోతే పొరిగింటివాళ్ళని కాస్త ఆయా విషయం అప్పుడప్పుడు చూస్తోండమని చెప్పండి. వాళ్ళు ఆయాకు పని చెప్పి, మీ బిడ్డను ఉపేక్షింపజేసే ప్రమాదంకూడా ఉంది. ఇది కలికాలం కదా! అందుచేత అప్పుడప్పుడు మీరే అకస్మాత్తుగా యింటికొస్తూండటం మంచిది.

మీరు, మీ ఆయన పనిచేసేచోట్ల ఉన్న ఫోను నెంబర్లు, మీ యింటి డాక్టరు ఫోనునెంబరూ మీ ఆయాకి వ్రాసి ఇవ్వండి. ఏ క్షణంలో ఏ అవ సరం వస్తుందో!

సాయంత్రం ఇంటికి రాగానే మీ పిల్లలతో మీరు ఆడుకోండి. వాళ్ళ అవసరాలు చూడండి. ఆదివారం జంతుప్రదర్శనశాలలకీ, పిక్నిక్‌లకీ మీ పెద్దపిల్లల్ని తీసికెళ్ళండి. సమవయసు పిల్లకాయలతో ఆడుకోనివ్వండి.

ఉద్యోగాల్లో సాయంత్రందాకా పనిచేసి సగం చచ్చి యింటికొస్తారు. ఆ విసుగు, నీరసం, నిరుత్సాహం పిల్లలమీద పడకూడదు. వెంటనేస్నానం చేసి, కాఫీత్రాగి, పిల్లల్నికూడా స్నానం చేయించి. మంచిబట్టలు తొడిగి సరదాగా గడపాలి. ఆ తర్వాతనే లాండ్రి, కిచెన్, గ్రోసరీల సంగతి చూసుకోవాలి. ఇంటి యజమానికూడా భార్యకు సహకరించాలి. అప్పుడే ఆమెకు ఆత్మ విశ్వాసం, పనిలో ఆనందం కలుగుతాయి. అలసట తొలగిపోతుంది. అందరూ అధికారం చెలాయించేవారేగాని, సాయపడేవాళ్లెవరూ లేకపోతే ఎంత భూలక్ష్మికయినా విసుగు, కోపం. చిరాకు వస్తాయి. దానితో యింటి వాతావరణం వేడెక్కుతుంది. పిల్లల వీపులు పగులుతాయి.

సాయంత్రం అయ్యేసరికి ప్రాణాలు కడగంటేటట్లు చేసే ఉద్యోగాల్లోకి దిగకండి. అన్ని ఉద్యోగాలు కష్టంగా ఉండవు. పార్ట్‌టైము ఉద్యోగాలు ఆడవాళ్ళకి మంచివి. మీ యింటికి దగ్గరలో ఉద్యోగం దొరికితే మరీ మంచిది దూరప్రయాణం చాలాశక్తిని హరిస్తుంది.

రెండు మూడేళ్ళు నిండగానే ఉద్యోగస్థురాలు తనపిల్లల్ని నర్సరీ స్కూలులో చేర్చటం మంచిది. అది కుదరని పక్షంలో పిల్లనెత్తుకునే పిల్లను చూసుకోవటం మంచిది.

బిడ్డను యింట్లోపెట్టి పనిచేస్తున్నామనిచెప్పి క్షోభ పడకండి. మీరు చేస్తున్న ఉద్యోగంవల్ల మీకు కావలసిన డబ్బు, సుఖమూ లభిస్తే విచారించవలసిన పనిలేదు, తాము తమపిల్లలకు దూరమయినందుకుగాను వాళ్ళకి రోజూ ఏ బహుమతులు తేవద్దు. మీరేదో వాళ్ళకి ద్రోహంచేస్తున్నట్లు దానికివి అపరాధంగా చెల్లిస్తున్నట్లు అనుకోవద్దు. అలాచేస్తే పిల్లలు పాడవుతారు సుమా!

మీరు మీపిల్లలతో ఎంతసేపు గడిపారన్నది ప్రధానంకాదు, గడిపి నంతసేపు ఎలా గడిపారన్నదే ప్రధానం.

కొంతమంది స్త్రీలు ఉద్యోగాలు చెయ్యకపోయినా క్లబ్బులకీ, రాచ కార్యాలకీ పోతూవుంటారు. లేదా నవలలు చదువుతూ కాలక్షేపం చేస్తారు. బిడ్డ పలకరిస్తే ఖస్సుమంటారు. ఇదంతా నిరర్థకమే. కుటుంబక్షేమంకోసం కష్టపడి ఉద్యోగంచేసి డబ్బు సంపాదిస్తున్నారన్ననయమే. అందులో తృప్తి ఉంది. ఆర్థికంగా కుటుంబం పెచ్చరిల్లుతుంది. ఇదెందుకువొచ్చిన పని?

పిల్లల పెంపకంలో తల్లిదేతప్ప తండ్రికేబాధ్యతలేదనికాదు. ఇప్పు డిప్పుడే అది గ్రహిస్తున్నారు. పిల్లల్ని షికారు తీసుకెళ్ళడం, రాత్రుళ్లు ఎత్తుకోవటం. కథలు చెప్పటం చేస్తున్నారు.

ఈనాటి ఆర్థిక వ్యవస్థలో నౌకర్లు దొరకటం చాలాకష్టమయి పోతోంది. ఆయాలు దొరకటం మరీకష్టంగా ఉంది.

మంచి భర్తను సంపాదించుకోవటం తేలికే: కాని మంచి ఆయాను సంపాదించటం అంత తేలికకాదు.

19

పిల్లల ప్రవర్తన - సమస్యలు

కొంతమంది పిల్లలు జీవితానికి సర్దుబాటు కాలేరు. కనుక రాను రాను మానసిక అశాంతికి లోనయి తమజీవితాలనే పాడుచేసుకొంటారు. ఒళ్ళెరుగని కోపం, అబద్ధాలాడటం, కావాలని వస్తువుల్ని పాడుచేయటం, క్రూరత్వం, తిరుగుబాటు మనస్తత్వం - ఇవన్నీ సమస్యలే. నోట్లో బొటన వ్రేలు పెట్టుకోవటం వంటి చిన్న చిన్న సమస్యలు లెఖలేదు.

కనుక ఈ సమస్యల గురించి చర్చించబోయే ముందు మనం పిల్లల నుంచి ఆశించే క్రమశిక్షణ, నమ్రతల పరిధి ఎంతవరకో నిర్ణయించుకుందాం.

క్రమశిక్షణ

దీనికి డిసిప్లిన్ అని పేరు. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవటం; పరిశుభ్రంగా ఉండటం, హోంవర్క్ ఎప్పటికప్పుడు పూర్తిచేసుకోవటం, ఉదయం దొడ్డికెళ్ళటం, ముఖం కడుక్కోవటం, తలిదండ్రులమాటకు కట్టుబడి ఉండటం - ఇవీ క్రమశిక్షణకి లక్షణాలు నమ్రత (obedience)లేని కుర్రవాడిని క్రమశిక్షణలేని కుర్రవాడుగా మన సమాజం భావిస్తుంది.

క్రమశిక్షణ వేరు; వినయంవేరు. స్నేహితులతో, తల్లిదండ్రులతో కొత్తవాళ్ళతో మర్యాదగా మాట్లాడటమే వినయం. ఏ సమయంలో చేయవలసిన పనిని ఆ సమయంలోచేస్తూ, మర్యాదలు తెలిసి వర్తించడం వినయం. అదే ఎవరికైనా వ్యక్తిత్వమవుతుంది. అంతేగాని దురహంకారం కాదు. ఆరోగ్యం బాగున్నంతమాత్రాన, కండరబలం పుష్టిగా ఉన్నంత మాత్రాన వ్యక్తిత్వం బాగున్నట్లుకాదు.

వినయం స్వభావమే గాని శిక్షణతో వచ్చేదికాదు. ఏ భయమూ వినయాన్ని కలిగించలేదు. మనం మన పిల్లలయెడ ప్రేమనీ, అనురాగాన్నీ చూపాలి కుటుంబంలో తనని ప్రేమించే వారున్నారనీ. తన జీవితానికి లోపం ఏదీలేదనీ వాడికనిపించాలి. అప్పుడుగాని ఆ వ్యక్తి కుటుంబంలో ఒక మనిషిగా అనుకోడు. మనం పిల్లల్ని ఎంత ప్రేమిస్తామో అవసరం వచ్చినప్పుడు అంత కఠినంగానూ ఉండాలి. అలా అని శారీరక హింస పెట్టాలనికాదు కర్రతోనూ, కఠినమైన మాటలతోనూ అనురాగాలు కలగవు

మీ మాటమీద మీరు నిలబడాలి. ఇవ్వాళ కుర్రవాడు హాలులో ఆడుకుంటున్నాడు. "హాలులో ఆడుకోకూడదు; వరండాలో ఆడుకోవాలి" అని మీరు చెప్పారు. మర్నాడు మీ స్నేహితులు వచ్చారు. వాళ్ళని హాలులో కూర్చోబెట్టడం ఇష్టంలేక వరండాలో కూర్చోబెడుతూ మీ కుర్రవాణ్ణి హాలులో ఆడుకోమన్నారు. దానితో మీ కుర్రవాడికి మీమీద కోపంవస్తుంది. మీమాటమీద మీరు నిలబడరనీ, మీ మాటకు నిలకడలేదనీ అనుకుంటాడు. ఇది అతని వ్యక్తిత్వాన్ని దెబ్బకొడుతుంది.

పుస్తకాలమీద పెన్సిలు గీతలు గీయటం, సుద్దముక్కలతో గచ్చునిండా బొమ్మలు వేయటం, మసిబొగ్గులతో గోడల్ని ఖరాబు చెయ్యటం, సోఫాలమీదకి గెంతటం, జోళ్ళకాళ్ళతో పరుపుల్ని తొక్కటం వంటివి పిల్లలు చేస్తే నీకు నచ్చదని కోపంగా చెప్పు. తిడుతూ చెప్పకు.

పిల్లలు పాటించలేనంత ఎక్కువ సంఖ్యలో నిబంధనలు పెట్టకు. మీ బిడ్డ అకస్మాత్తుగా సర్వనీతికోవిదుడు కావాలని కాంక్షించకు. కొన్ని ప్రత్యేక సందర్భాలలో నలుగురు పిల్లలతోబాటు తిరగనియ్. దీపావళిరోజున ఇంకో గంటసేపు మెలకువగా ఉంటే కాదనకు. పెళ్ళిళ్ళల్లో స్వతంత్రంగా తిరిగితే తిట్టకు. మీ బిడ్డకూడా మనిషే. వాడికీ కొన్ని కోరికలుంటాయని మరచిపోకు. మన యిష్టంవచ్చినట్లాడే ఆటబొమ్మలుకాదు.

వయస్సుకు తగ్గ వినయాన్ని నేర్పు. తాను నేర్చింది ప్రదర్శించమని వేధించకు. ఉదాహరణకి మీరు "నమస్తే" అనటం నేర్పారనుకుందాం. కొత్తవాళ్ళు యింట్లోకి రాగానే మీబిడ్డని "నమస్తే" చెప్పమని వేధించకండి ఒక్కోసారి చెపుతాడు; ఒక్కోసారి చెప్పడు. కొత్తమనుషుల్ని పిల్లలు ఒహాపట్టాన నమ్మరు. నమ్మకంచిక్కిన తర్వాత. అదయినా mood బాగుంటే చెపుతారు.

మీ పిల్లలకి మీరేదైనా పని చెప్పదలచుకున్నప్పుడు మీరుకూడా మర్యాదగా అడగండి మీ బిడ్డకు మర్యాద చేతకాలేదంటే మీకే మర్యాద చేతకాదని అర్థం.

"బాబూ, ఆ గిన్ని యిలా తెచ్చిపెట్టవూ !" అని బ్రతిమాలుతున్నట్లు అడగాలి. అంతేగాని "ఏరా వెధవా ! ఆ గిన్ని యిలా పట్రా !" అంటే మీరు అమర్యాదగా మాట్లాడుతున్నారని అర్థం. "నేను తేను" అంటాడు.; అన్నా తప్పులేదుగదా !

మీరు ఎలా చెప్పినా ఆ గిన్నె తెమ్మనే అర్థం. కాని ఆ రెండు వాక్యాలు అతని చిన్నారి మెదడుపై పనిచేసే విధానంలో తేడా ఉంది. మొదటివాక్యం అతనిలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, ప్రాముఖ్యతనీ రేకెత్తిస్తుంది. తను అమ్మకు సహాయపడుతున్నాడనీ, అమ్మకు తన అవసరం ఉందనీ, కనుక తానీపనిచేసి పెడుతున్నాననీ అనుకుంటాడు. అలా అనుకోవటం వల్ల భవిష్యత్తులో చాలా లాభముంది. అతని వ్యక్తిత్వం పెరుగుతుంది. మీరు మర్యాదగా ఉంటే, వాళ్ళూ మర్యాదగానే ఉంటారు. కుర్రవాడు చెడ్డపనిచేస్తే "బాబూ ! నువ్వు మంచిపిల్లవాడివిగదా ! అలాంటి చెడ్డపని చెయ్యవచ్చా ? అని మృదువుగా మందలించండి. అంతేకాని "వెధవా ! అన్నీ నీవి వెధవ పనులే !" అని దీవించకండి.

బ్రాహ్మణులకు వేదవిద్యలు నశించినా, పిల్లల్ని తిట్టే విద్యలో మాత్రం గొప్ప పాండిత్యం కనిపిస్తుంది. వాళ్ళు పెటే శాపనార్థాలు,

శ్రాద్ధాల కన్నా ఎక్కువ. ఆ రకం కుసంస్కారాన్ని ఇప్పుడిప్పుడే ఆ జాతి వదులు కొంటోంది. కమ్మవారు. వెలమలు, రాజులు పిల్లలకు చూపించే మర్యాద నేర్చుకోదగ్గ విషయం.

మీ బిడ్డ ప్రవర్తన ఎలా ఉండాలని మీరు ఆశిస్తారో, అలాగే మీరు ప్రవర్తించండి. పిల్లలు ఆడుకున్నప్పుడు బుట్టలో ఉన్న బొమ్మల్ని వంపు కొని హాలంతా వెదజల్లుతారు. ఆట అయిపోయిన తర్వాత ఆ బొమ్మల్ని తిరిగి బుట్టలో వెయ్యరు. మీరాపనిచేస్తూ మీ బిడ్డని సాయం చేయమనండి. అయితే మీరు అలమారులోంచి తీసి చదువుకున్న పుస్తకాలను మంచం మీదనే వదలి నిద్రపోకండి. తిరిగి అలమారులో పెట్టి మరీ నిద్రపోండి. మీ బిడ్డ చూసిందంటే మీకు ఆబోరు దక్కదు.

మంచయినా, చెడ్డయినా బిడ్డలు తలిదండ్రుల ప్రవర్తననుంచే నేర్చుకొంటారు.

ఉమ్మడికుటుంబంలోని పరిస్థితులెప్పుడూ మనకు అనుకూలంగా ఉండవు. మీరు మీ పిల్లల్ని క్రమశిక్షణలో పెట్టుకుంటూంటే మీ అత్త మామలు అడ్డొస్తారు. తమ పిల్లలు పాడవలేదు గనుక మనుమలుగూడా పాడవరనే ధీమావాళ్ళది. కాని, తామిచ్చిన క్రమశిక్షణవల్లనే తమ పిల్లలు పాడవలేదన్న సత్యాన్ని వాళ్ళు మరచిపోతున్నారు ఏది ఏమయినా ఉమ్మడి కుటుంబాల్లో అందరికీ ఒకేలాంటి అభిప్రాయాలు ఉండవు. అను భవాలలో కూడా తేడా ఉంటుంది.

కనుక, ముఖ్యంగా ఒకరు పిల్లల్ని క్రమశిక్షణలో పెడుతున్న ప్పుడు రెండవ వ్యక్తి కలుగజేసుకోకూడదు. బిడ్డ ముందే కోడలు చెప్పిన దానికి అత్త కాదంటే ఆ పరిస్థితిని ఎలా వినియోగించుకోవాలో ఆ బిడ్డకు అర్థమవుతుంది. దానిలో వినయంకన్నా రాజకీయాలు ముందొస్తాయి.

తల్లిమాటకన్నా తండ్రిమాటని పిల్లలు బాగా వింటారు. శ్రద్ధగా వింటారు. తల్లి కంఠంలో ఉండేజాలి తండ్రి కంఠంలో లేకపోవటంవల్ల

కావచ్చు. లేదా తల్లి రోజంతా సతాయిస్తూంటే ఆమె మీద అభిమానం సన్నగిల్లడంవల్ల కావచ్చు. ఈ పని చెయ్యి, ఆ పని చెయ్యకు—అని రోజల్లా నువ్వు పోరుపెడుతూంటే— విసుగెత్తి నిర్లక్ష్యం రావచ్చు కనుక మనం పెట్టే పోరుకుకూడా పరిమితి విధించుకోవాలి

కంచంలో అన్నం పెట్టి పిలవవద్దు. బాబూ, భోజనానికి టైమయింది రా— అని ముందుగానే పిలవండి. వాడు చేస్తున్న పనిని తెముల్చుకుని రావటానికి అవకాశం యివ్వండి.

శిక్షించటంకన్నా నివారించటం విజ్ఞతతో కూడుకొన్నపని ఏ పని ఎందుకు చేయాలో, ఏ పని ఎందుకు చేయకూడదో మీరే వివరించి ముందుగా చెప్పండి సాధారణంగా శిక్షించవలసిన అవసరంరాదు.

శిక్ష :

ఒక్కొక్కప్పుడు పిల్లల్ని శిక్షించవలసిన అవసరం వస్తుంది. అలాంటప్పుడు పిల్లల్ని కఠినంగా విమర్శించటమే మంచిది. దానివల్ల బిడ్డ మనస్సు చిన్నబోవటం, తన తలిదండ్రులు తనని అలా చేసినందుకు ఏ మాత్రం ప్రేమించటంలేదని గ్రహించటం జరుగుతాయి.

శిక్ష సాధ్యమైనంత చిన్నదిగా ఉండాలి. తను చేసినతప్పుకు శిక్షించారేగాని, తనంటే ప్రేమలేక కాదని అనుకోవాలి. అవసరమైనప్పుడు మీరెంత కోపం చూపించారో, ఆ తర్వాత అతని తప్పులేనప్పుడు అంత ప్రేమ చూపిస్తారనికూడా ఆ బిడ్డ గ్రహించాలి. బెత్తం ఒక్కటే సమస్యల్ని సులువుగా పరిష్కరించదు. దానిని ఎంత తక్కువగా ఉపయోగిస్తే అంత ఎక్కువగా క్రమశిక్షణలో పెట్టవచ్చు. అస్తమానూ నోటికొచ్చినట్లల్లా తిడుతూ కొడుతూ ఉంటే ఆ పిల్లవాడు మొండికెత్తేస్తాడు. కనుక, రోజు రోజుకూ నువ్వు నీ విచ్చే శిక్షను మరింత కఠినంగా చెయ్యాల్సి వస్తుంది. ఆ శిక్షను లెఖ్ఖచేయనంత వరకూ భరిస్తాడు. అది భరించరాని స్థాయికి

పెరిగితే యిల్లు విడిచి పారిపోతాడు. దానితో నువ్వే లొంగిపోతావు. కనుక పూర్తిగా తప్పనిసరి అయితేగాని తెలివైన తలిదండ్రులు బెత్తం ముట్టుకోరు.

ఊరికే తిట్టకండి: అనవసరంగా బెదిరించకండి మీ నిస్సహాయతనీ, నరాల దుర్బలత్వాన్నీ. విసుగునీ కనబరచకండి.

మరీ భరించలేని స్థితివస్తే, కాస్సేపు మాట్లాడటం మానెయ్యండి. అతనికిష్టమయిన ఐస్క్రీం కొనటం మానెయ్యండి. అతనికిష్టమైన పనిని చెయ్యనిచెప్పి చెయ్యకండి.

కొట్టినా చిన్న లెంపకాయకొట్టండి. మీచేత వ్రేళ్లు దవడకంటుకో కూడదుసుమా! అది సాధారణంగా సరిపోతుంది— అలా అని అస్త్రమానూ ప్రయోగించకండి. మీరు గదుముతున్నా, తిడుతున్నా—కోపంతో కాకూడదు. నిజంగా మీకు కోపంవచ్చినప్పుడు కొట్టకండి. తగిలేదీ, తప్పేదీతెలియకుండా మీరు వ్యవహరించి తరువాత పశ్చాత్తాప పడవలసిన అవసరం రావచ్చు. అదెంతమాత్రం మంచిదికాదు.

కుర్రవాడు వంటింట్లో బంతితో ఆడుతూవుంటే మీరు కోప్పడతారు; అది సహజమే ఆ బంతి ఎగిరివెళ్ళి పింగాణీగిన్నెని కిందపడేసింది: అవి చితికిపోయాయి. అప్పుడు మీకు కోపంవచ్చి చావకొడతారు అదే తప్పు — ఈ రెండు సందర్భాల్లోనూ వాడుచేసిననేరం ఒకటే — వంటింట్లో బంతి ఆడటం. పింగాణీసామానుల్ని బంతి పగలకొట్టిందిగాని, వాడుకాదు బంతి చేసిననేరానికి మీరు బంతినేమీ అనరుగాని, బంతి ఆడినందుకు వాణ్ణి చావగొడతారేమి? అదే అన్యాయం. ఆరకం అన్యాయం పెద్దలవల్ల పిల్లలకి జరక్కూడదు.

మీరెంత మందలించినా పిల్లవాడి ఆగడాలకు హద్దూ, ఆపూలేకపోతే, కొంతసేపు పిలిచినా పలకకండి. ఇది వజ్రాయుధం. దీనితో వాడి

మనస్సు అతలా కుతలమయిపోతుంది. వాడువచ్చి ప్రతిమాలగానే, ఇక తప్పుచేయననిపించి. మామూలుగా ఉండండి. ఈ రకం సత్యాగ్రహాన్ని మరీ పెద్దతప్పు చేసినప్పుడుగాని ప్రయోగించకూడదు నీవు ఆడిన మాట తప్పవని నీబాబు గ్రహించాలి. ఇలా మాట్లాడకపోవడం కొద్దిసేపే జరగాలి. దీర్ఘకోపం ప్రమాదం సుమా!

టెంపర్ తంత్రం

కొంతమంది పిల్లలకి పిచ్చికోపం ఉంటుంది. మూర్ఖపు పట్టుదల కూడా ఉంటుంది. కడుపునిండా తిని, హాయిగా నిద్రపోయి, తోటిపిల్లల తోనూ, బొమ్మలతోనూ ఆడుకొనేవాళ్ళకు యిలాంటి పిచ్చికోపాలు, మూర్ఖపుపట్టుదలలూరావు. ఆకలీ, అలసటా ఎవరికయినా పిచ్చికోపాన్ని తెస్తాయి కనుక నీబిడ్డకి వేళపట్టున భోజనం, తృప్తిగా నిద్ర ఉండేడట్టు చూడండి

పిచ్చికోపం వచ్చినప్పుడు—నీళ్ళుపోసుకోననీ, బట్టలు తొడుక్కో ననీ, అన్నం తిననని—మొరాయించడం జరుగుతుంది. అప్పటికి ఊరు కోవటమేమంచిది అలాకాక మీరునూ భల్లూకపు పట్టు పట్టకూడదు. మరి పించండి: సరదా కబుర్లూ, కథలూ చెప్పండి. అయినా ప్రయోజనం లేక పోతే అప్పటికి ఊరుకోండి. వాడికి మీరిచ్చే ఎర్రచొక్కాయిష్టంలేదంటే వాడినే అడిగి, వాడుకోరిన ఆకుపచ్చ చొక్కా తొడగండి. అంతలో మీ గొప్పతనం కరిగిపోదు.

నువ్వు కఠినంగా ఉండవలసిన సమయం ఉంటుంది. కాదనను. అయినా గొంతుచించుకు అరవద్దు. అలా అరిచావంటే నీ వోటమిని అబిడ్డ ముందు అంగీకరించావన్నమాట! అందుకే తెలివైన ఏ తల్లీ గట్టిగా అర వదు, ఆప్యాయతను కనబరుస్తూనే, పరిస్థితిని కఠినంగా ఎదుర్కొంటుంది. పిల్లల్ని ఎప్పుడూ కొట్టకండి. వాళ్ళకి పట్టరానికోపం వస్తే అది వ్యక్తం

కావటమే మంచిది; అణచుకోవటం మంచిదికాదు. కుమిలిపోవటంకన్నా, కక్కోవటం మంచిదికదా !

విధ్వంసం

కొంతమంది పిల్లలకి ఈ రకం పిచ్చికోపం ఉండదుగాని. ధ్వంసం చేసే గుణం ఉంటుంది. కొంతమందికి అలక్ష్యంవల్ల వస్తువులు పాడవుతాయి; కొందరు కావాలని పాడుచేస్తారు. ఈ రెండిటికీ తేడాను మీరు గమనించాలి, ఈ రెండవదే తీవ్రమైన నేరం. మొదటి దానికి మందలింపు హెచ్చరిక సరిపోతాయి. అది నేరం కాదు

ఏడాది రెండేళ్ళపిల్ల తనకు అందిన ప్రతివస్తువునందూ కుతూహలం చూపిస్తుంది. దానిని పట్టుకుని నిమురుతుంది. కూరగాయలేమి, బొమ్మలేమి పళ్ళెంలో పిండి— అన్నింటిలోనూ చేతులు పెడుతుంది. ఇంకాస్త పెద్ద వయసు వచ్చిన పిల్లలు బొమ్మల్ని విరగ్గొట్టి అందులో ఏముందోనని చూస్తారు. వాళ్ళకి కుతూహలం ఎక్కువ. అన్నీ తెలుసుకోవాలన్న ఆకాంక్ష. దానివల్ల మనకు నష్టంవచ్చినా అదేమీ తప్పుకాదు. లేబరేటరీలో ఎన్నెన్నో రసాయనాలను పాడుచేయటంలేదా ? నేర్చుకోవటం కోసమేకదా ! జంతు శాస్త్ర విద్యార్థులు ఎన్ని కప్పల్ని కోయటంలేదు?

ఒక్కొక్కప్పుడు ఆడుకొంటూ మీ బిడ్డ అజాగ్రత్తగా బల్లమీద ఉన్న ఏష్‌ట్రేని క్రింద పడేసిందనుకోండి. అది బద్దలయిపోతుంది, అది కావాలని చేసిన పనేనా ?

కనుక మంచిచెడ్డలు విమర్శించుకొని మరీ మీరు వ్యవహరించాలి. అంతేగాని గొడ్డునుబాదినట్లు బాదకూడదు. పిల్లలకు కుతూహలం ఎంత ఎక్కువో అంత అజాగ్రత్త ఎక్కువ. కనుక విలువైన వాటిని, ప్రమాదకరమయిన వాటిని వాళ్ళకు అందుబాటులో ఉంచకూడదు, పిల్లలకోసం

ఆటబొమ్మల్ని ఎక్కువగా కొనకండి. పాతబొమ్మలు, కర్రచెక్కముక్కలు కాగితం ముక్కలు— వాళ్ళచేతికిస్తే ఏం పాడుచేసినా ఫరవాలేదు.

కొందరు పిల్లలు యిట్టే పడిపోతుంటారు. అలా ఎందుకు జరుగుతుందో వాళ్ళకి తెలియదు. అలాంటి బలహీనత మీ పిల్లల్లో కనిపిస్తే డాక్టర్ని సంప్రదించండి. అతని కండరాలు సరిగా సహకరించటంలేదో ఏమో!

కేవలం పాడుచేయటం కోసానికే పాడుచేయటం జరిగితే అది ఉద్దేశ్య పూర్వకంగా జరిగినపని అనుకోవచ్చు. పెంకితనంగా కావాలని చేసినట్లే. గాజుగ్లాసులు బద్దలుకొట్టటం, ఇతర పిల్లల బొమ్మల్ని విరగగొట్టటం, వాళ్ళ బట్టల్ని పాడుచేయటం, అగ్గిపుల్లగీసి అంటపెట్టటం— ఈ రకం రౌడీపనులకు మీ బిడ్డ పూనుకొంటూంటే పెంపకంలో ఎక్కడో దోషమున్నదని అనుకోండి. మీనుంచి మీ బిడ్డకు తగిన ప్రేమాభిమానాలు లభించటంలేనట్లు.

అబద్ధాలకోరు:

కొందరు అమాయకంగా అబద్ధాలు చెపుతారు; కొందరు కావాలని అబద్ధాలే చెపుతారు— ఈ రెండింటికీ తేడా ఉంది. మీ పాప అస్తమానూ అబద్ధాలే చెపుతూంటే ఆ అవసరం ఎందుకొచ్చిందో గమనించండి.

సాధారణంగా తలిదండ్రులే ఎక్కువగా అబద్ధాలాడుతుంటారు. వాళ్ళని చూసి పిల్లలు నేర్చుకొంటారు. కనుక వాళ్ళదగ్గర ఎప్పుడూ అబద్ధం చెప్పకండి. డాక్టర్ మీ అబ్బాయికి యింజెక్షన్ చేసేముందు 'నెప్పిపెట్టదని' చెప్పకండి. ఇప్పుడు కొద్దిగా నెప్పిపెట్టినా ముమ్ముందు నెప్పి కలగకుండా కాపాడుతుందని చెప్పండి.

బిడ్డచేసిన తప్పు మీకు తెలిసినప్పుడు మళ్ళీ ప్రశ్నించకండి. మీ కుర్రవాడు యింట్లో గ్లాసు బద్దలుకొట్టాడని మీకు తెలుసు. అయినా "ఈగ్లాసు

ఎవరు బద్దలుకొట్టార్రా?" అని అడగకండి. అడిగితే "నేను కాదు" అంటాడు. లేదా "తమ్ముడు పగలకొట్టాడు" అంటాడు

ఎందువల్ల? మీ భయంవల్ల. ఆ భయం లేకుండా చూడండి!

అసూయ:

పిల్లలమాటకేమి; పెద్దలకు మాత్రంలేదా అసూయ? ఎవరికయినా అసూయ ఉంటే వారి జీవితవైఖరి చెడిపోతుంది.

ఆకలి లేకపోవటం, చిరాకు, ఎప్పుడూ ఏడుస్తూ వుండటం, ఆకు కోకపోవటం—ఇవన్నీ మరోబిడ్డ యింట్లో పుట్టినప్పుడు బయలుదేరే అవలక్షణాలు. మరోబిడ్డ తన తలిదండ్రుల ప్రేమకు పాత్రుడవు తున్నాడన్న బాధ ఈ అసూయలో అంతర్గతంగా ఉంటుంది.

తమ్ముడు పుట్టకుండానే తమ్ముడు గురించి మంచిగా చెప్పండి. తమ్ముడుతో ఎలా ఆడుకోవచ్చో చెప్పి ఊహాలోకాల్లోకి తీసికెళ్ళండి.

దొంగతనం:

మూడేళ్ళపిల్ల పక్కింటివారి ఆటవస్తువును తనతో తెచ్చేసుకొంటే అది దొంగతనమని బాధపడిపోకండి. పిల్లలకి ఆస్థిహక్కులు తెలియవు. కనుక ఏదో పెద్ద అపరాధం చేసినట్లు మాట్లాడకండి. ఆ వస్తువు వాళ్ళకి యిచ్చేసి రమ్మని చెపితేచాలు. ఆరేళ్ళపిల్ల అపనే చేస్తే అప్పుడు ఆలోచించండి. మీ బిడ్డ మనస్సు సుఖంగాలేదనీ, ఒంటరితనం ఫీలవుతోందనీ, మీనుంచి ఆప్యాయతనీ, సానుభూతినీ కోరుతున్నదనీ!

అంతమాత్రాన బిడ్డను చావగొట్టకండి. తప్పును తెలుసుకొని, ఆ వస్తువును తిరిగి యిచ్చేసేలా చూడండి. అవమానించకండి. మీ ప్రేమ, అనురాగం, తనకు మీ రున్నారన్న ధైర్యం బిడ్డకు ఉండాలి.

భయాలు :

మనలో కూడ ఏవేవో భయాలుంటాయి. ఒంటరితనం, చీకటి, దయ్యాలు, పాములు, ఏలుకలు, తుఫానుగాలి, లోతునీళ్ళు భయపిస్తాయి. ఈ భయాలు తాత్కాలికమైనవే, భయకారణం తొలగిపోగానే భయం కూడ పోతుంది.

మూడు నాలుగైదేళ్ళ పిల్లలకు ఊహ లెక్కువ. ఊహ భయాలెక్కువ. కుక్కలన్నా, చీకటన్నా, అంగవైకల్యమన్నా, మృత్యువన్నా భయమెక్కువ. ఈ భయాలే మరింతఎక్కువైతే బొటనవేళ్ళు కుడుచుకోవటం, గోళ్ళుకొరుక్కోటం, పక్కలో ఉచ్చ పోసుకోవటం వంటి దుర్బలత్వాలు సంక్రమిస్తాయి.

ఒక ముఖ్యవిషయం మరచిపోకండి. పిల్లలకి భావనాబలం ఎక్కువ. కుతూహలం కూడా ఎక్కువే. కొంతమంది పిల్లలు మిగతావాళ్ళకన్నా ఎక్కువ సెన్సిటివ్‌గా ఉంటారు. కనుక దెయ్యాలకథలు, దొంగలకథలు చెప్పకండి నిద్రపోగొట్టటానికి బూచిని చూపెట్టటం, పిల్లల్ని ఎత్తుకుపోయేవాళ్ళు వచ్చారని చెప్పటం ఇవేవీ మంచివికావు. భయపెట్టడంద్వారా అన్నం తినిపించగలరేమోగాని, తిన్న అన్నాన్ని జీర్ణం చేయించలేరు.

ఈ చిన్నతనపు భయాలే పెద్దయినా వదలవు. ఇంట్లో ఒంటరిగా ఉండటానికిగాని, ఆరుబయట పడుకోవటానికిగాని, చీకట్లోకి వెళ్ళటానికిగాని పెద్దవాళ్ళుకూడా భయపడటానికి ఈ చిన్ననాటి అనుభవాలే కారణం.

ఆత్మవిశ్వాసం లేనివాళ్ళకే భయాలు ఎక్కువ. పిల్లలకి చీకటిభయం ఉంటే ధైర్యంచెప్పండి. అంతేగాని వేళాకోళం చేయకండి; చిరాకుపడకండి. వాదం పెట్టుకోకండి. అతని భయమేమిటో చెప్పనివ్వండి. మీరుండగా భయంలేదని నచ్చజెప్పండి. గదిలో దీపం ఉంచండి.

తల్లిదండ్రులనుంచే పిల్లలు భయాలను నేర్చుకుంటారు. మీకు పామంటే భయమనుకోండి. ఆ సంగతిని మీరెంతో భయంభయంగా మీ స్నేహితునికి చెపుతుండగా మీ అబ్బాయి విన్నాడనుకోండి; అభయాన్నే అతను కూడా వారసత్వపు హక్కుగా పొందుతాడు. కనుక మీ భయాలను, చింతలను మీ బిడ్డలకు సంక్రమించేలా చూడకండి. పాములగురించి చద వండి; విషపుపాములు చాలా కొద్ది రకాలే ఉన్నాయి. ఎక్కువజాతి పాము లకు విషమే లేదు. ఈ సత్యం మీకు తెలిస్తే మీకున్న భయమే పోతుంది. ఆ సంగతే మీ పిల్లలకీ చెప్పండి. ఆ మాటకొస్తే అమెరికాలో విషంలేని పాములతో పిల్లలు ఆడుకుంటారు. కొంతమంది పెంచుతారు కూడా.

మృత్యువంటే ఎవరికయినా భయమే. పిల్లలకి మరీభయం. తాము ప్రేమించేవాళ్ళు చచ్చిపోతారన్న భావాన్నే వాళ్లు భరించలేరు. కనుక ఎవ రైనా చచ్చిపోవటం గురించి మీ పిల్లలడిగితే అది సర్వసామాన్యమైన విషయంగానూ, సహజ విషయంగానూ చెప్పండి. అబద్ధం చెప్పకండి. ప్రతి ఒకరూ ఏదో ఒక రోజున చచ్చిపోక తప్పదని చెప్పండి. బాగా అలిసిపోయి, నీరసించి, ముసలి వాళ్ళయ్యాకనే చాలా మంది చచ్చిపోతారని చెప్పండి. మనం మృత్యువుకు భయపడవలసిన అవసరం లేదని ఎప్పుడ యితే అనుకుంటామో, ఇక దేనికీ భయపడం.

తలిదండ్రుల ప్రేమకు నోచుకొని, వాళ్ళ రక్షణ పొందుతూ, ధైర్యంగా, ఉత్సాహంగా ఆటపాటల్లో గడిపే ఏ బిడ్డ అయినా తన ఆంత రంగిక భయాలను అధిగమించగలదు; ఊహాత్మక మనోవేదనలకు దూరం కాగలదు.

బొటనవ్రేలు కుడుపు

చంటిపిల్లలంతా వ్రేళ్ళనేకాదు; మొత్తం పిడికిలినంతా నోట్లో పెట్టు కుంటాయి. తల్లిపాలు కడుపునిండా త్రాగిన తర్వాత, ఇక త్రాగటానికేదీ

లేనప్పుడు బొటనవేళ్లు నోట్లో పెట్టుకుని పిల్లలు కుడుచుకుంటారు. దాని వల్ల ఉపశమనం లభిస్తుంది; సుఖంగా ఉంటుంది. ఏడాదిలోపు పిల్లలు బొటనవేళ్లు కుడుచుకుంటూంటే మనం నివారించవలసిన అవసరం లేదు.

తల్లిపాలు త్రాగే పిల్లలకన్నా, సీసాపాలు త్రాగే పిల్లలే ఎక్కువగా బొటవేళ్లని అందిపుచ్చుకొంటారు. మొదటి నాలుగైదు నిముషాల్లోనే పిల్ల తల్లిపాలు పూర్తిగా త్రాగేస్తుంది. ఆ తరువాత పాలుండవు. ఉండక పోయినా తల్లి బిడ్డను తన రొమ్ము కుడుచుకోనిస్తుంది. దీనివల్ల ఆ బిడ్డకు కుడుపు సంతృప్తి లభిస్తుంది. దవడలు పీకుతాయి. కనుక బొటనవేళ్లు నోట్లో పెట్టుకోదు

పాలు త్రాగిన వెంటనే మీ బిడ్డ నోట్లో బొటనవేళ్లు పెట్టుకొంటూంటే పాలు చాలటం లేదని అర్థం. ఎక్కువ కాలం అలా కుడుచుకుంటూనే వుంటే మాన్పించటానికి ప్రయత్నించండి.

ఏడాదిలోగా నోట్లో వేళ్లు పెట్టుకునే పిల్లలు ఆ తర్వాత మానేస్తారు. ఇంట్లో వాతావరణం సరదాగా ఉంటే పిల్లలెవరూ నోట్లో వేళ్ళు పెటుకు కూర్చోరు. ఆడుకోవటానికి బొమ్మలుంటే రెండు చేతులకూ పని ఉంటుంది గదా! నిద్రపోయేముందు నోట్లో వేలుపెట్టుకు పడుకుంటే కాదనకండి.

పిల్లలకి చాలా శక్తి ఉంటుంది దాన్ని వినియోగించేలా చెయ్యండి. ఏ పనీ లేకుండా ఉంటే నోట్లో వ్రేళ్లు పెట్టుకోక ఏంచేస్తారు?

నోట్లో వ్రేళ్లు అలవాటయిన పిల్లలకి పళ్లు పాడవుతాయి. పైపళ్లు ముందుకు పొడుచుకొస్తాయి. అడుగుపళ్ళు లోపలికి నొక్కుకుపోతాయి. ఏది ఏమయినా అయిదేళ్ళలోపు పిల్లలే నోట్లో వ్రేళ్లు పెటుకొంటారు గనుక, అవయినా పాలపళ్ళే గనుక మీరు అనవసరంగా బెంగపెట్టుకోకండి. ఆ పాలపళ్ళుపోయి, ఆ తర్వాత గట్టిపళ్ళు ఎలాగూ వస్తాయి. అయిదేళ్ళు దాటినా కూడా నోట్లో వేళ్ళు పెట్టుకొంటూంటే?— అప్పుడు నిజంగా ప్రమాదమే. నోరు అసహ్యంగా తయారవుతుంది.

గోళ్ళు కొరుక్కోవటం

మీ బిడ్డ మనస్సులో ఏదో ఆందోళన పెరుగుతున్నప్పుడే గోళ్ళు కొరుక్కోవటం ప్రారంభిస్తుంది. కడుపులో పురుగులుంటే యిలా చేస్తారని అనుకోవద్దు.

టెక్స్

శరీరంలోని ఏదో భాగాన్ని పదేపదే కదిలించటాన్నే టెక్స్ అంటారు. కొంతమంది భుజాలు ఎగరేస్తారు, కళ్ళు మిటకరిస్తారు, మెడవిరుస్తారు, ముక్కుకోణాలు ఎగరేస్తారు, కనుబొమలు ఎగరేస్తారు. ఇవి 7-10 ఏళ్ళ మధ్య పిల్లలకు సాధారణంగా వస్తాయి. తలిదండ్రులు స్ట్రిక్టుగా పెంచితే వచ్చిన రోగమిది. పిల్లవాడు కనబడే సరికలా కొందరు తిట్టిపోస్తూ ఉంటారు. అందువల్ల కూడా ఇవి వస్తాయి. అందుకు యింకా తిట్టి ప్రయోజనం లేదు. ఇవేవీ అతని కంట్రోలులో ఉండవు. నీ తప్పు గ్రహించి, బిడ్డని మళ్ళీ నీ దగ్గరకి తీసుకో. ప్రేమనీ, అప్యాయతనీ చూపిస్తే, మళ్ళీ మామూలు మనిషవుతాడు

మట్టి తింటూంటే ....

మొదటి మూడేళ్ళలోనూ పిల్లలు మట్టి, ఇసక, పెల్ల, గడ్డి, బూడిద, బొగ్గులు తినటం గమనించండి.

ఇది కాల్షియం లోపంవల్లనని పూర్వం అనుకునేవారు. ఇప్పుడు ఐరన్ టానిక్కు యిస్తే మంచిదను కుంటున్నారు.

ఏది ఏమయినా మీ బిడ్డ అలాంటి చెత్త తినకుండా జాగ్రత్త పడండి. ఐరన్ సిరప్పుతో బాటు మల్టీవిటమిన్సు కూడా యిస్తే మంచిది.

20

మాట్లాడటం

పిల్లలంతా తలోవయస్సులోనూ మాట్లాడటం నేర్చుకొంటారు. ఫలానా వయస్సులో పిల్లలంతా మాటలు నేర్చుకొంటారనికాదు, నవ్వటం, కూర్చోవటం. నిలబడటం, నడవటంలాగే. మాటాడటంకూడా వేర్వేరు పిల్లలు వేర్వేరు వయసుల్లో ప్రారంభిస్తారు. చాలా మంది పిల్లలు ఏడాది నిండేసరికి 'అమ్మ, తాత, అత్త' అనటం ప్రారంభిస్తారు. ఇంకోఏడు ఊర్కొనేవారు కూడా చాలా మంది ఉన్నారు.

దీనికి పరిపక్వత కారణం. సరియైన వయస్సులో తల్లి తన బిడ్డకు వాక్ ప్రేరణ కలిగించకపోతే మాట్లాడటం కొన్నేళ్ళదాకా రాకపోవచ్చు. అంతేకాదు. పిల్లల స్వభావాన్ని బట్టి కూడా కొంత ఉంటుంది. మందగొడి స్వభావం గలవాళ్ళు అన్నిటినీ పరిశీలనగా చూస్తూ ఉంటారు. వాళ్ళు మాటలు నేర్చుకోటానికి తొందరపడరు. సరదాగా, కలివిడిగా ఉండే స్వభావం గలవాళ్ళు చప్పున మాట్లాడేయాలని ఉబలాట పడిపోతారు.

మీ పాప సిద్ధం కాకుండా మీరు దానికి మాటలు నేర్పాలని ప్రయత్నిస్తే లాభంలేదు. మాటలు నేర్చుకోటానికి సరదాపడని పిల్లలు మొండికెత్తేస్తారు.

ఇక రెండవ కారణం మందబుద్ధిగాని, మాటలు సరిగా వినబడక పోవటంగాని అనుకోవచ్చు లేదా తల్లి సరిగా ఉజ్జగించి, మాటలు నేర్పక పోవటం కావచ్చు. వాతావరణం సరిగా లేకపోవటం, చిరాకు స్వభావం వంటివి కావచ్చు పూర్తిగా చెవిటి పిల్లలకు మాటలు రావు. మన మాటలు వినబడితేగా ! కొద్దిగా చెవుడున్న పిల్లలు మాటల్ని ఆలస్యంగా నేర్చుకొంటారు.

సరియైన పోషణ లేని పిల్లలు, బాగా అనారోగ్యంగా ఉన్న పిల్లలు, మాటలు నేర్చుకోవటానికి ఎక్కువకాలం పడుతుంది.

ముందు పెదవి చీలిఉండటం (**Harelip**), అంగుళిచీలిక (క్లెఫ్ట్, పెలాట్) ఉండటంవంటివి సరిగా మాటలు రాకపోవటానికి కారణాలు.

అందరికీ నాలుక క్రింద దారంలాంటి పట్టు (ఫ్రీనమ్) ఉంటుంది. ఇవి కొత్తగా పుట్టిన బేబీలకు పొట్టిగా ఉంటుంది. బిడ్డ పెరుగుతున్న కొద్దీ సాగుతుంది. అలాసాగకపోతే నాలుకను స్వేచ్ఛగా తిరగనివ్వదు. దీనికే 'నాలుకబంధనం' (Tongue Tie) అని పేరు. దీన్ని కోసివేస్తే చప్పున మాటలు వస్తాయని కొందరు భ్రమిస్తారు.

పాపమాటలు

చిన్నపాపల మాటలు చాలా ముద్దువస్తూంటాయి. 2-3 ఏళ్ళమధ్య పిల్లలమాటలు వినసొంపుగా ఉంటాయి. 3-4 ఏళ్ళమధ్యనే పిల్లలకి మాటలు స్పష్టంగా వస్తాయి. నాలుగేళ్ళు దాటినాకూడా మీబేబి, బేబీభాషను విడిచిపెట్టకపోతే "అదే నేర్చుకుంటుందిలే" అని ఉపేక్షించక వైద్యపరీక్ష చేయించండి బహుశా **high frequency deafness** ఉండొచ్చు స్, త్, ఫ్. చ్, ట్ వంటి అక్షరాల వినబడవు. పలకటంలో వాటిని విడిచిపెట్టేస్తుంది.

పిల్లలతో మాట్లాడేటప్పుడు 'పిల్లభాష' లాడకండి మామూలు భాషలోనే మాట్లాడండి ప్రతీ మాటనీ ఎలాపలకాలో నేర్పండి. మీరేతప్పు భాషలో మాట్లాడుతుంటే మీ బిడ్డకు శిక్షణ ఎక్కడనుంచి వస్తుంది? బాల భాషలో మాట్లాడుతుంటే దాన్ని మెచ్చుకొని తెగమురిసిపోకండి. అలామెచ్చుకొంటే, అదేమీకు బాగుంటుందికదా అని, అదేభాషను, స్థిరపరచుకొంటుంది. ఏ మాట సరిగా పలకలేక పోయినా ఆ తప్పును వెంటనే సరిదిద్ద

టానికి ప్రయత్నించవద్దు, మళ్ళీచెప్పమని గదమకండి. దానితో బిక్కచచ్చి, మూగనోము పడుతుంది. పిల్లలకు అర్థమయి, పలకటానికి సాధ్యమైన పదాలనే ముందుగానేర్పండి. తల్లీ బిడ్డా అద్దంముందునించొని ఉండగా కొంచెం కఠినమైన మాటల్ని ఉచ్ఛరించటం నేర్పాలి. మాటలాడటం ఆటలాగ ఉండాలే గాని, అవమానపరిచేలా ఉండకూడదు.

నత్తి

మాటలు తడుముకోవటం, నత్తి — ఈ రెండూ పెద్ద ఇబ్బందులు. మాటలాడటానికి సందేహించి మనసులోనే మరొకసారిఅనుకొని, కొద్దిగా దీర్ఘంతీసి, ఆతర్వాత అనవలసిన మాటను అనటం జరుగుతుంది. సాధారణంగా పిల్లలంతా మాటలు నేర్చుకొనే రోజుల్లో సందేహించి, మనసులో అనుకొని, దీర్ఘాలు తీస్తూ మాటలాడటం నేర్చుకొంటారు. దాని గురించి మనం పట్టించుకొని, గొడవచేయకుండా ఉంటే 3-4 ఏళ్ళు నిండేసరికి మన లాగే మాట్లాడటంనేర్చేసుకొంటారు. కొంతమంది పిల్లలకు ఆదుర్దా, అలసట ఎక్కువగా ఉంటాయి. వాళ్ళకి సహజంగా మాటలు తడబడతాయి. ఇంట్లోనో, బళ్ళోనో భయపడినా, పనిభారం ఎక్కువయినా, జబ్బుపడినా నరాల ఒత్తిడి ఎక్కువై మాటతడబడుతుంది. ఒకమాటకొకమాటవస్తుంది. ఆ పరిస్థితుల్లో మీరు సానుభూతితో వ్యవహరించి, మీబిడ్డకు రిలీఫ్ యివ్వాలి.

కొంతమంది పిల్లలకి పురచేతివాటంఉంటుంది వాళ్ళని కుడిచేతి మీదకి మళ్ళించటం చాలాకష్టమవుతుంది. ఆప్రయత్నం మనంచేస్తున్నకొద్దీ వాళ్ళమాట దెబ్బతింటుంది. ఎడమచేతివాటం ఉంటే వచ్చిన నష్టమేమిటి? రెండుచేతులూ వాడటం వచ్చినా ప్రమాదంలేదే!

కొంతమంది పిల్లలకి మరీచురుకెక్కువ, వాళ్ళు మాటలాడు తున్నప్పుడు, మాటలాడటం కన్నా ఎక్కువ వేగంగా ఆలోచించటం జరుగుతుంది.

వాళ్ళఆలోచనలు మాటల్లోకి వచ్చేసరికి, కొత్తఆలోచనలు పరిగెడు తుంటాయి. అప్పుడె వాళ్ళు తడబడటం జరుగుతుంది. పెద్దలయినా అంతేకదా!

పిల్లలకి కంగారు, ఆదుర్దా, భయంలేకుండా చేస్తే చాలు ఆత్మవిశ్వాసం కలుగుతుంది. బళ్లోకెళ్ళిచదువుకోవలసిన భారం కలిగినప్పుడు యింటికి రాగానే ఆటల్లో మరిపింప జేయండి. మీబాబు మీతో మాట్లాడుతుంటె శ్రద్ధగా వినండి. తొందరపెట్టకండి. నత్తుతూ ఉంటే ఆ మాటని మీరే ఉచ్ఛరించ కండి. కాస్తఓపికగా వినండి. ఎంతఆలస్యమయినా చెప్పనియ్యండి. పుస్త కంతెరచి పైకి చదవటం, గొంతెత్తి పాడటం నేర్పండి.

మా ప్రచురణలు

	రూ॥లు.
రతిరహస్యం	10.00
ప్రణయకళ	15.00
కామశిల్పం	15.00
దాంపత్యరహస్యం	15.00
స్వయంతృప్తి	5.00
మనోలైంగిక వ్యాధులు	12.00
సంతానం 1 వ భాగం	15.00
సంతానం 2 వ భాగం	15.00
సృష్టిరహస్యం 1వ భాగం	15.00
సృష్టిరహస్యం 2 వ భాగం	15.00
నాగరిక దాంపత్యం	6.00
మాల్వా (నవల)	5.00

అభిసారిక బుక్ హౌస్ : సామర్లకోట 533 440.

భారతీ పవర్ ప్రెస్, 3టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ బిల్డింగు. మెజిస్టిక్ సినిమావీధి,
కా కి నా డ.